

睡眠中拳打脚踢或是帕金森病前兆

老张经常一大早收到老伴儿的“投诉”，“几乎每晚被你的叫喊声吵醒，还拳打脚踢的！”老张不记得自己做过这些事情，只说经常做噩梦，梦见跟人吵架、和恶犬搏斗。上海交通大学医学院附属瑞金医院神经内科主任医师刘军介绍，这种情况可能是快动眼睡眠行为障碍。

患者会将梦里的言语和动作表演出来，比如梦到与人

打斗，现实中会出现拳击或蹬腿样动作；还有说梦话、大笑、大叫、骂人等言语行为；有时出现敬礼、握手、踢被子、打蚊子等复杂行为，甚至从床上摔下来。目前，快动眼睡眠行为障碍的发病机制尚不清楚。大脑中有一个在快动眼睡眠时期抑制肌张力的脑区，其神经元发生病变是可能的原因。疾病的诊断主要依据临床表现和多导睡眠监测。

国际运动障碍学会的最新指南将快动眼睡眠行为障碍列为帕金森病的前兆。发病后5~14年，35%~92%的患者会发展为神经变性疾病，包括帕金森病、路易体痴呆或多系统萎缩，后两种病是无法治愈的。60%的帕金森病患者伴有快动眼睡眠行为障碍，如果出现上述症状应及时就医，早诊断、早治疗。
(据《生命时报》)

让患者早日摆脱病痛

——记鹤煤总医院胸外肿瘤科

□鹤报融媒体记者 席适之

“感谢各位大夫和护士，我的身体已经康复，是你们高超的医术和精心的护理让我术后恢复得这么快！”前不久，在鹤煤总医院胸外肿瘤科办公室，患者王大爷对该科的医护人员连声称赞，同时把一面写有“技术精湛，医德高尚”的锦旗送到了该科主任张军祥的手中。

2017年，鹤煤总医院胸外肿瘤科成为河南胸部疾病专科联盟单位。患者通过快速会诊通道(网络会诊等)在我市就能享受到省级医疗专家的服务，既为患者缩短了获得治疗的时间，还减少了患者的奔波之苦。与此同时，鹤煤总医院胸外肿瘤科也在上级医院的支持下强化业务培训，技术水平稳步提高。



鹤煤总医院胸外肿瘤科主任张军祥(右一)与科室成员讨论患者病情

通讯员 王飞霞 摄

在我市率先开展胸腔镜微创术

“那天正在给一个患者和家属讲解CT以及治疗方案，说到微创术的时候，患者有点儿犹豫。这时，前不久刚做过手术的李大爷撩起上衣，露出胸部约3厘米长的手术切口对他们说，‘你们看我，手术前我也非常害怕，觉得是个大手术。没想到张主任在我身上切了一个小口儿就把手术做了。我术后两天就能下床，七天就出院了，你们相信医院就对了。’”近日，鹤煤总医院胸外肿瘤科主任张军祥说。

原来，李大爷一个月前因咳嗽导致身体不适到该院就诊。经CT检查，发现其右肺上叶长了一个3厘米大的肿块。李大爷和家人非常担心，张军祥带领医疗团队很快在CT定位下给李大爷做了穿刺活检，确诊为右肺腺癌。张军祥随即为李大爷做了胸腔镜单孔右肺上叶切除+纵膈淋巴结清扫术，术后李大爷很快康复。去年9月和10月，该科连续做了多台胸腔镜食管癌手术，多名患者康复出院。

“胸腔镜微创术是胸外科微创新技术，突破了原有

的胸外科疾病治疗理念，也是未来胸外科手术的发展方向。相对于普通开胸手术，有创伤小、疼痛轻、对肺功能影响小、恢复快等优点，但对麻醉医生和手术医生的水平要求较高。”张军祥说，他从事胸外科诊疗22年，有着丰富的临床经验，近两年随着微创术的革新，他们的技术水平有了质的飞跃。

2009年，鹤煤总医院胸外肿瘤科在全市首次成功开展了胸腔镜微创术；2011年前后，医院加大了设备更新和技术人员培训力度，胸腔镜微创术水平有了很大提升，从开展的胸外伤气胸探查止血肺修补术、自发性气胸肺大疱切除术、恶性胸水胸膜固定术，到肺癌根治及纵膈淋巴结清扫术、纵膈肿瘤切除术、全腔镜食管癌根治术、胸膜活检等，鹤煤总医院胸外肿瘤科的微创术水平稳步提高，近两年又由传统的三孔胸腔镜手术逐步转变为单孔操作手术，开展了单孔肺大疱切除术、单孔肺癌根治术等，这标志着鹤煤总医院胸外肿瘤科的胸腔镜术水平迈上了一个新高度。

成功实施穿刺活检诊断

“过去诊断病情都是拍片子，现在利用穿刺活检能做到精准诊断治疗。以前，穿刺活检只能到省级医院做，现在我们也可以完成。”张军祥说，2016年5月，他们科就具备了这项技术，截至目前已做了100多例穿刺检查。

肿瘤穿刺活检是肿瘤疾病诊断的重要手段，为肿瘤的治疗提供了精准依据。鹤煤总医院胸外肿瘤科不

断培养技术人员，与CT、彩超、病理等科室密切合作，不断改进穿刺技术，提高诊断水平，解决了过去只有到省级医院才能完成诊疗的难题，避免了患者的长途奔波之苦。

目前，胸外肿瘤科可以做肺占位、肝占位、乳腺占位、甲状腺占位等穿刺活检，并在穿刺的基础上逐步实施了放射性粒子植入、射频消融等微创治疗肿瘤技术。

肋骨骨折切开复位内固定术让胸部外伤患者不留遗憾

对于胸部外伤患者，尤其是急需抢救的胸外伤重症患者，如果没有经验丰富的医生施救，患者很容易致残。

“去年我遭遇了车祸，胸部有17处肋骨骨折，眼看就没命了，是张主任给我做了肋骨骨折切开复位内固定手术。你看我现在活动自如，我要给他们科点赞！”不久前，内黄县的刘先生找张军祥看复查的胸片，边说边竖起了大拇指。

“这名患者当时胸部遭挤压受伤，多处肋骨骨折，枷胸、血气胸导致整个胸廓塌陷、呼吸困难，生命危在旦夕。CT检查显示其左胸多发肋骨骨折，共计17处之多，有一根肋骨竟有3处骨折。按照过去的常规治疗，即使保住了性命也会落下重度残疾。”张军祥说。

最后在张军祥的带领下，科室医疗团队为刘先生成功实施了肋骨骨折切开复位内固定术，不但保住了患者的生命，而且使其胸廓外形接近正常，很快就康复了。“这项技术我们从2008年就开始采用，每年做的该项手术不下10例，团队还常到外地接诊此类患者。该项技术对于重症胸外伤患者来说，优点是患者劳动能力恢复好、致残率低、康复快，不会留下后遗症，减轻了患者的家庭负担。”张军祥说。

目前，鹤煤总医院胸外肿瘤科开展了多项新技术、新项目。业务范围包括，肿瘤手术：食管、贲门、胃、乳腺、肺、纵膈；胸部手术：自发性气胸、肺大疱、胸外伤血气胸、肋骨骨折固定等；胸腔镜手术：穿刺活检：肺、乳腺、甲状腺等；肿瘤化疗、放疗、微创及靶向治疗。©

咖啡和茶有助于预防糖尿病

咖啡和茶在很多方面具有共性，如含有咖啡因、抗氧化物质和钾，有利尿作用，还能降低某些营养物质的消化吸收率。甚至，它们的很多健康作用也类似，如降低患糖尿病的风险。

先说说咖啡，每天喝咖啡有利于减少患Ⅱ型糖尿病的危险。大型流行病学研究结果发现，经常喝咖啡的人，患Ⅱ型糖尿病的风险比较低。其中一项样本量为45万人的汇总分析发现，与不喝咖啡的人相比，每天喝3~4小杯咖啡的人患糖尿病的风险降低了25%。且每增加1杯咖啡，就能降低7%的患糖尿病风险。

再说喝茶，其实茶也有类似的功效。流行病学研究发现，与不喝茶的人相比，喝茶较多的人患Ⅱ型糖尿病的风险下降。此外，一项研究纳入了22项随机对照干预研究，发现有患糖尿病风险的人中，与不喝茶的人相比，每天喝茶的人空腹血糖水平显著降低。
(据《大河健康报》)

水煮蛋蛋黄绿了致癌？

专家：吓唬人的，可放心吃

最近，网上流传着这样一个小视频，说煮鸡蛋时如果蛋黄发绿，吃了可能致癌。中国食品辟谣联盟专家、科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光锋表示，实际上，鸡蛋煮久了变绿是一种正常现象，并不会对人体健康有什么危害，说它致癌完全是吓唬人。

煮蛋的过程中，蛋清会发生热变性。蛋清中一些蛋白质是含有硫元素的，在蛋白质受热变性过程中，硫元素会跟氢元素结合产生气体硫化氢，而硫化氢会慢慢从鸡蛋清中释放出来，也就是所谓的“臭鸡蛋”味道。不过，鸡蛋里的硫化氢极少，一般是闻不到很明显的气味的。而在煮蛋时，热能是从外向内进入的，鸡蛋外部的温度提升速率要高于鸡蛋中心，产生的硫化氢气体会向温度较低的鸡蛋中心移动。

在鸡蛋的中心，我们知道有一颗蛋黄。蛋黄中是含有铁元素的。当硫化氢遇到蛋黄时就会与蛋黄中的铁元素发生反应，形成硫化亚铁包裹在蛋黄的外层。硫化亚铁是一种灰绿色的物质，因此蛋黄就有了一层淡绿色。

大家最关心的是，煮熟后变绿的蛋黄是否对人体有害？其实，它并不会对人体健康产生什么危害。首先，蛋黄上面那点儿硫化物真的是非常少，在胃酸作用下有可能变为硫化氢和氯化亚铁；如果没有跟胃酸起反应，那它也是不溶于水的化合物，会通过粪便直接排出体外，根本不会参与人体代谢过程；其次，鸡蛋黄上的硫化物并不会影响蛋白消化。产生硫化物的蛋氨酸并不是鸡蛋里面才有，它另一个名字叫甲硫氨酸，是食物中常见的一种氨基酸。而且胱氨酸、半胱氨酸也是可以释放硫化物的氨基酸；再次，人的肠道消化过程就是微生物发酵，产生硫化氢、生物胺等代谢废物的过程，所以也是很正常的。肠道中的硫化氢远远超过鸡蛋黄上面那点儿不溶于水的硫化亚铁，何必担心致癌呢？
(据《江南保健报》)

ARROW
箭牌卫浴·瓷砖

2018
新春特卖会

预存100元返2000元
涨价在即 最后一次巨惠

地址：鹤壁市淇滨区淇滨大道与金山路交叉口东南角
电话：0392-3289688 400-0392-699