

运动员都有蛀牙?

# 研究称高强度运动影响牙齿

本报讯 德国科学家研究发现,体育锻炼和牙齿健康之间有着直接的联系。参与高强度体育锻炼的人,其牙齿状况较常人更差。

德国海德堡大学的研究人员在对278位参加过伦敦奥运会的运动员健康状况进行调查后发现,大多数专业运动员都有很严重的蛀牙和牙龈疾病。

为了更详细地研究这种联系,研究人员邀请参与铁人三项比赛的35名运动员以及35名不从事运动行业的相同年龄和性别的人参与一项研究。所有志愿者都要接受全面的牙齿检查以及各种测试,包括唾液分析,此外,研究人员还向志愿者了解其饮食习惯、口腔卫

生状况以及平时锻炼的强度。

在进行结果分析时,研究人员发现,与不从事运动行业的人相比,职业运动员牙齿珐琅质受损情况更甚,且运动员更易患蛀牙。此外,对运动员的唾液分析结果表明,其口腔干燥较快,在运动过程中饮水时,饮用水和唾液中的化学物质发生反应,导致口腔酸度较高,从而会导致牙垢更频繁的出现。

不过,目前得出运动会影响牙齿健康造成影响的最终结论还为时尚早,但在参与长期的强化运动训练时还是应当关注口腔及牙齿健康。

(保健)



平煤神马医疗集团总医院普外科一区于1998年推出微创外科,先后开展微创外科手术共28个项目、12000余例,在我省率先实现“三镜一体化”,成功开展了大批高难度的腔镜手术:腔镜下甲状腺癌切除术、腔镜下胆总管探查术、胆总管取石术后一期缝合术等,近年又引进了3D全高清设备,有效助力微创手术的实施……

## 走在微创医疗前沿 让微创手术更完美

“我给你分别说一下这几种药怎么给病人服用。”近日,在平煤神马医疗集团总医院普外科一区6楼走廊里,科主任阮翊正在耐心地向病人家属讲解甲状腺癌术后关于药物服用的注意事项。这种在普通人眼里看似重复、单调的“小事”在阮翊看来却是每天不可忽视的细节。正如患者家属送他的锦旗上写的“医术精湛,仁者仁心”,阮翊和科室全体医护人员正是凭借着在平凡中奉献自己的信念,克服了一个又一个不平凡的医疗难题。

“除了在细节上做到精细入微,精湛的技术也是必不可少的。”阮翊说,近年来,为了提高临床治愈率,最大限度地保障患者的生活质量,全体医护人员不断地学习新知识、探索新技术、引进新设备,在紧跟医学前沿的同时,让科室的微创手术更加完美。

### “3D高清”助力微创手术成功实施 有效减少结肠癌患者的创伤

几天前,家住鲁山县,75岁的高老汉突然出现吃不下饭、恶心、呕吐、腹胀等症状,家人赶忙将其送往医院,检查发现结肠已被完全堵死,肠梗阻病情十分严重,多家医院都不敢贸然收治。经朋友介绍,家人多方辗转才将高老汉送到了总医院普外科。检查后确诊为结肠癌。

“高老汉刚被送来时,精神状况十分差,考虑到他年龄大,采用传统的开刀手术对老人的伤害大,很可能不耐受。”阮翊告诉笔者,与科室其他医生及患者家属商量后,采取了3D高清微创技术,实施了右半结肠切除术。虽然手术难度很大,整个过程持续了近两个半小时,但最终取得了圆满成功。手术后第三天,高大爷的气色面貌就有了明显改善。阮翊告诉笔者,3D高清系统利用三维技术真实地还原了立体的手术视野,医生在手术台上,通过配备3D眼镜,能够更清晰地看到患者体内的解剖结构,更好地对病人实施解剖,与此同时,也能够使肿瘤的清扫更加彻底。

据了解,3D高清微创技术主要应用于复杂的腔镜手术,它能“淋漓尽致”地反映腹腔组织的结构,让手术更加精准。该技术在河南省医疗界处于领先水平。

此外,阮翊所在的科室还开展了许多省内先进的复杂手术,如胰十二指肠切除、膈疝修补、肝切除、贲门失弛缓症、肠粘连松解、肠切除、肠吻合、巨大切口疝等,把腔镜手术广泛运用于临床工作。



10月10日,阮翊和同事利用3D高清微创技术为患者实施手术。本报记者 李英平 摄

### 腹腔镜下甲状腺手术 真正的颈部“无疤”手术

“甲状腺瘤属于一种内分泌疾病,随着近年来环境污染的加重以及生活节奏的加快导致人们心理压力越来越大,甲状腺瘤的发病率在逐年增高,其中女性发病率大于男性,该病逐渐引起了人们的重视。”阮翊介绍。

今年32岁的罗女士是平煤神马集团的一名职工,身材高挑的她平日里十分爱美。5年前,罗女士在单位组织的体检中,查出甲状腺存在多个结节,其中一个结节为0.8mmx0.5mm合并钙化,必须立即手术。

阮翊接诊后,考虑到罗女士的甲状腺上的瘤体较小,且没有发生淋巴结转移的情况,结合病人不希望颈部留下疤痕的诉求,在与病人商量后,对其实施了腹腔镜下患侧甲状腺全切除术。手术中,阮翊只是在罗女士腋下取了3个0.5mm左右的小切口,而裸露在外的颈部甲状腺处没有丝毫切口。

“以前听说做甲状腺手术,颈前部至少要开5厘米长的口子,手术前,我还在担心会留下疤痕,没想到效果这么好。”5年来一直坚持到医院复查的罗女士对术后恢复效果十分满意。“这种手术在颈前部都是无切口的,切口一般都在腋下,更先进的可以通过口腔实施,对爱美的人士来说可以算是‘无疤’手术。”阮翊解释。

据阮翊介绍,像罗女士这样采取全切手术的只是其中一种情况,他们会根据患者病

情的发展程度制定个性化的治疗方案,如腹腔镜下甲状腺次全切除术、腹腔镜下甲状腺单纯瘤体切除或全切手术等。据了解,该科开展此项技术以后,众多患者慕名而来,在提高患者临床治愈率的同时,有效保障了患者的生活品质。

### 不断引进先进技术 提高医疗水平

除了在腔镜下甲状腺癌切除术上有较高的造诣外,据了解,自1998年推出微创外科手术以来,该科已经成功开展了大批高难度的腔镜手术,包括腹腔镜下巨大肝囊肿切除术、腹腔镜下左半肝切除术及十二指肠憩室切除术、腹腔镜下胰十二指肠切除术等。

此外,该科还大胆引进先进技术,开展了腹腔镜下机器人辅助两人三孔、单人三孔胆囊切除术及双人三孔直肠癌根治手术,该技术在中南五省处于领先地位。据悉,在8月29日-31日成功举办的2014中原微创外科高峰论坛暨河南第七次微创外科学术会议上,阮翊代表总医院对全省医疗界的微创专家作了题为《机器人(AESOP)在胃结直肠癌手术的临床应用》的专题讲座,得到了医疗界同行的普遍赞扬与认可。

据了解,作为我市的重点专科,该科凭借国际领先的微创设备和医术精湛的专家队伍,始终走在平顶山微创医疗及学术领域的最前沿,备受鹰城医学界同行和广大市民的瞩目。(付春晖 牛哲)

### 健康新知

#### 睡觉打呼噜患癌风险高

本报讯 睡觉打呼噜不仅影响睡眠质量,还可能增加罹患癌症的风险。澳大利亚悉尼大学护理学院的研究人员发现,存在睡眠呼吸暂停的人,患癌的可能性和死于癌症的可能性都比其他人高很多。

研究人员对397名志愿者进行了为期20年的追踪随访调查。每名参与者都在家中进行了睡眠测试,以检查自己是否存在阻塞性睡眠呼吸暂停。分析结果显示,患有中度到重度阻塞性睡眠呼吸暂停的人,患癌的可能性会增加2.5倍,死于癌症的可能性会增加3.4倍多。

研究人员认为,睡眠呼吸暂停会导致人体摄入的氧气含量减少,使部分组织器官产生暂时的缺氧,长此以往,可能会促使肿瘤的生长。(钟新)

#### 睡觉时手机亮屏 或导致体重增加

本报讯 西班牙科学家近日研究发现,入眠时,手机、电视、电脑等电子产品发出的光会影响褪黑激素的分泌,从而可能导致使用者体重增加。

据了解,褪黑激素存在于植物、动物及人体中,负责管理睡眠模式,增强新陈代谢。入眠时,亮屏的电子产品会影响该激素的分泌,降低其内分泌量,从而导致褪黑激素不足,有机体新陈代谢速率下降,进而引发体重增加。(保健)

#### 新研究报告认为 糖比盐更伤血压

本报讯 长期以来,多项研究告诫:吃盐过多会引发高血压,使中风危险增加1/4,每年导致全球300万人死亡。但《美国心脏病杂志》刊登一项新研究报告认为,导致高血压的罪魁祸首不是盐而是糖。

美国研究人员认为,高血糖水平影响大脑的关键区域下丘脑,进而导致心率加快和血压升高。另外,吃糖太多导致血糖升高进而刺激人体分泌更多胰岛素,而胰岛素同样会刺激心率加快。

美国“控糖行动组织”科学总监、心脏病专家阿斯特姆·马尔霍特拉博士表示,糖对公众健康构成的风险被低估了。控糖应和控盐一样成为预防高血压的重要策略之一。(钟新)

#### 常织毛衣 可有效治疗抑郁症

本报讯 英国医生别特萨恩·科尔基勒研究发现,克服紧张情绪的有效方法是进行编织。

科尔基勒称,编织的过程与调节心理状态和思想的治疗过程很相似。研究表明,一周织三次毛衣的女性很少有严重的焦虑及沮丧情绪。与此同时,会织毛衣的女性还有极好的认知能力。

除稳定情绪外,科尔基勒认为,编织还可帮助治疗抑郁症并帮助摆脱疼痛。而如果考虑到编织品还能作为漂亮新颖的礼物赠送他人时,那么除保健功效外,编织还能给人们带来不少实际益处。(保健)

