

老太鸡骨卡喉月余反复咳嗽

毓璜顶医院呼吸介入团队巧用气道内激光切割取出

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 马瑾
摄影报道

一枚鸡骨头卡入支气管一月有余，致患者反复咳嗽咳痰，在当地医院尝试取物未果后转诊烟台毓璜顶医院。呼吸与危重症医学科于鹏飞副主任团队接诊后，巧用气道内激光精准切割异物，成功为老年患者解除气道梗阻危机，充分彰显了团队精湛的诊疗技术、丰富的临床经验及医院在呼吸介入诊疗领域的过硬实力。

患者为高龄女性，一月前进食时不慎发生呛咳，此后反复出现咳嗽、咳痰症状，自行口服止咳药物后症状不仅未缓解，反而加重，严重影响日常生活。到当地医院检查后发现左主支气管内嵌顿一枚骨性异物，但因异物体积较大，常规方式无法顺利取出，为寻求进一步治疗，患者被紧急转诊至烟台毓璜顶医院。

入院后，呼吸与危重症医学科于鹏飞副主任团队第一时间对患者病情进行全面评估，结合之前检查结果和患者病史，迅速制定了周密的手术方案。手术在全身麻醉下进行，支气管镜探查发现，患者左主支气管远端嵌顿着一枚较大的骨性异物，高度怀疑为鸡骨。该异物不仅体积偏大，且疑似存在倒刺样结构，已牢牢卡入支气管腔内。团队首先尝试用异



物钳夹取，但因异物嵌顿过紧未能成功。

面对这一复杂情况，手术团队临危不乱，迅速调整治疗策略，充分发挥呼吸介入技术优势，采用气道内激光对异物进行精准切割。术中，团队操作精准、配合默契，利用激光将嵌顿的鸡骨平稳切割为两部分，再用异物钳将分割后的骨块逐一小心取出，整个手术过程紧张有序，最终成功将异物完整清除，彻底解除了患者的气道梗阻。目前，患者术后恢复良好，咳嗽咳痰症状已明显缓解。

于鹏飞介绍，支气管异物通常多见于儿童，但老年人因吞咽反射功能减弱、自我防护能力下降，误吸异物的风险也会显著增高，他们

也是支气管异物的高危人群。部分老年患者异物吸入后症状并不明显，仅表现为反复咳嗽、咳痰，极易被误认为普通呼吸道感染或支气管炎，从而延误最佳诊治时机。若异物长期滞留支气管内，可能引发反复肺部感染、阻塞性肺炎，严重时还会导致气道狭窄、呼吸衰竭等严重并发症，危及生命。

毓璜顶医院呼吸与危重症医学科作为区域内呼吸疾病诊疗的核心科室，始终深耕呼吸介入技术领域，配备先进的诊疗设备，打造了一支技术精湛、经验丰富的介入团队，能够熟练开展各类复杂气道介入手术，为广大呼吸疾病患者提供精准、高效的诊疗服务。此次高难度支气管异物取出手术的成功

实施，不仅展现了毓璜顶医院呼吸介入团队在处理复杂气道疾病时的快速反应能力和丰富临床经验，更展示了激光技术与支气管镜介入技术联合应用的临床优势，为气道异物嵌顿患者的救治提供了高效、安全的解决方案。

医生温馨提示：老年人进食时应养成细嚼慢咽的习惯，避免边吃边说话、大笑，减少异物误吸风险；家属也应加强照护，协助高龄老人合理安排饮食。若进食后出现持续咳嗽、咳痰、胸闷气短，或反复发生肺部感染，且常规治疗效果不佳时，需高度警惕气道异物可能，应及时到正规医院就诊检查，做到早发现、早诊断、早治疗，避免延误病情引发严重后果。

这些有“瑕疵”的水果不能吃

又到水果丰收季，在市场上，许多人会遇到异于常“果”的水果，比如黑丝芒果、豹纹芒果……这些水果有些只是长得怪，有些是真的不能吃。

发红的甘蔗不能吃，局部发红，整根都要扔。发红是甘蔗发生了霉变，闻起来有刺激性气味。主要致病菌是节菱孢霉菌，其代谢产物3-硝基丙酸是一种很强的神经毒素。

发紫的椰子不能吃，椰子发紫说明已经变质，产生了椰假单胞菌，会产生米酵菌酸，导致人细菌性食物中毒，这种毒素目前临床上没有专门的解毒药。

黑丝芒果可以吃，芒果果核周围天然存在白色或浅褐色的纤维束，用来运输营养和水分，口感偏硬但无毒无害。当芒果受到刺激就可能使纤维内部的结合酚发生氧化现象，出现零星黑丝。如果芒果整体果肉没有变软和异味，是可以食用的。

豹纹芒果不能吃，芒果上出现黑斑有多种因素，可能是芒果受到挤压、碰撞、冷冻，也可能是“芒果炭疽病”所致。无论哪种原因造成的黑斑，都会使芒果的品质大打折扣。误食变质芒果会引起食物中毒，并出现腹泻、腹痛、呕吐、头痛等症状。因此，如果无法辨别“豹纹”的病因，宁可选择不食用。

透明的山竹可以吃，但不好吃。山竹是后熟水果，如果后熟的过程中储存温度过低，没能全部转熟，就会出现变透明的情况。

变黄的山竹不能吃，但剩下部分可以食用。山竹出现的黄胶其实是山竹的“自我防御机制”，当受到外界自然侵害或碰撞挤压，黄胶就会溢出。黄胶味道比较苦，去掉之后其他正常果肉可以吃。此外，山竹果壳若出现黄色的点属于正常现象，那是植物表面被划破后流出的树脂，凝固后变成了黄色。

据人民网

手抖就是帕金森？这些情况要警惕

端水杯时指尖颤动，伸手取物时双手莫名发抖，生活里不少人遇到这样的情况，心里都会忍不住暗自担心：是不是患上帕金森病了？

随着老龄化程度加深，帕金森病渐渐成为大众熟知的老年慢病，也让手抖成了很多人心里的“健康警报”。手抖背后隐藏着哪些不同缘由？帕金森病的手抖有哪些特点？听听专家如何分辨。

首都医科大学宣武医院帕金森病临床研究和诊疗中心主任、主任医师陈彪介绍，医学上俗称的“手抖”，专业名称是震颤。简单理解就是身体局部不受控制、有节律地来回晃动。“手抖大致分成两类，一类是普通人都会出现的生理性正常抖动，另一类是疾病、药物等诱发的病理性异常震颤。”陈彪说。

专家表示，生活中大多数

轻微手抖都属于生理性震颤，不用过度紧张。人在焦虑、熬夜疲惫等状态下，或是喝太多浓茶、咖啡，咖啡因刺激神经系统，亦或是饥饿出现低血糖时，手抖会随之出现。这类抖动幅度小、频率快，不需要吃药治疗，调整作息和饮食即可改善。

首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师马敬红说，在病理性震颤中，特发性震颤是最容易和帕金森病混淆的一种。“特发性震颤是人抬手、端杯子，维持固定姿势时抖得最厉害，一动就加重；而帕金森病的手抖刚好截然相反，安静坐着不动的时候抖动最明显，伸手做事反而抖得轻了甚至不抖了。”

除了特发性震颤，甲亢也是诱发手抖的常见原因。马敬红说，甲状腺功能紊乱带来的手抖细而急促，双手平举时看得格外清楚，往往伴随着心慌怕热、吃

得不少却日渐消瘦、脾气急躁易怒等情况，部分患者还会有脖子肿大、眼球突出的表现。“遇到这类症状，应当优先前往内分泌科排查甲状腺疾病。”

此外，还有不少人的手抖是吃药引发的副作用。马敬红提醒，哮喘急救用药、部分抗抑郁抗精神病药物、长期服用的激素类药物，都可能造成手部震颤。专家表示，和药物相关的手抖要及时和医生沟通，专业调整用药方案才更安全。

“手抖从来不是判定帕金森病的核心标准。”陈彪表示，帕金森病的病根藏在大脑黑质区域，是分泌多巴胺调控身体运动的关键“功能区”，“产能”下降会引发一系列运动异常。相比手抖，动作迟缓才是帕金森病真正的核心症状。“即便未出现手抖，但出现日常翻身、起床费力、走路步子细碎拖沓、脸上表情减少变

成‘面具脸’，穿衣系扣、切菜做家务等小动作笨拙吃力，都要高度警惕患病可能。”

专家提醒，发现突然手抖无需过度恐慌焦虑，但如果抖动持续不退、影响正常生活就要尽早就诊排查。尤其是有神经系统疾病家族史的人群，要第一时间前往医院检查，精准找到病因，对症治疗。

据新华社



睡得少，真的会变胖

《2026中国睡眠健康研究白皮书》显示，睡得少、睡得晚会显著升高肥胖风险。夜间睡眠时长不足5小时的人群，肥胖比例高达41.4%；入睡时间越晚，肥胖风险越高，凌晨2点后入睡的人群，肥胖比例高达18.4%；睡得越少，肥胖风险越高，中年人表现更为突出；睡眠不足5小时的人群中，中年人肥胖占比高达46.2%。

一项涵盖了18项研究、涉及全球超过60万名成年人的荟萃分析显示，每晚睡眠不足5小时的人，患肥胖症的风险会增加55%。但相对地，每增加一小时的有效睡眠，BMI（身体质量指数）平均会下降0.35kg/m²。

在一项针对超重人群的对照实验中，研究者让所有参与者摄入同等的热量限制（均为基础代谢率的90%），其中一组每晚只睡5.5小时，另一组则睡足8.5小时。结果发现，虽然两组减轻的总重量相差不多，但睡眠不足的那组减掉的脂肪更少，流失的肌肉却更多，这对于想要减肥的人来说简直得不偿失。如此看来，即便吃得一样少，缺觉会让减脂变得更加困难。

据人民网