

绝经后又来月事？排查子宫内膜癌

有一些中年女性发现，告别多年的月经突然又来了，是否意味着迎来了人生“第二春”？别高兴太早，绝经后的阴道出血，有可能是子宫内膜癌的危险信号。

子宫内膜癌也叫子宫癌，是发生于子宫内膜的一组上皮性恶性肿瘤，是最常见的妇科恶性肿瘤之一，占女性恶性肿瘤的6%。80%的子宫内膜癌发生于绝经后的妇女，发病高峰年龄集中在50—60岁之间。生活中，如遇到以下情况，应高度怀疑得病可能。

绝经后阴道出血 绝经后出血是

子宫内膜癌的首要危险信号，绝经后的女性如出现不规则少量阴道流血，呈鲜红色、褐色、黑色或咖啡色、血性白带等情况，一定要尽快至妇科门诊进一步检查。

子宫内膜增厚 子宫内膜增厚在围绝经期年龄女性中发病率最高。如患者发生绝经后阴道出血合并B超提示子宫内膜厚度大于4—5毫米，则发生子宫内膜癌的风险为19%。所以，绝经后女性朋友出现阴道出血合并发现子宫内膜增厚者，需更加密切关注并就医。

白带异常或异常阴道排液 因为子宫内膜癌合并感染时，患者白带会有异味，甚至恶臭味，或者阴道排泄物出现脓血性。

发现下腹包块 夜间睡觉时自摸发现有“小肚子”以为自己胖了，或者自己摸到一个下腹包块，这也许是子宫内膜癌的信号之一。

下腹疼痛 子宫内膜癌初期不会引起疼痛，但如果继续发展，晚期会出现疼痛症状，这是因癌组织侵犯宫旁组织、压迫神经而引起。其主要表现为腰骶部或下腹部疼痛，并向下肢及足部

放射呈进行性发展，较剧烈，一般止痛剂难以控制。

食欲减退、排便异常 病变的子宫或癌灶侵及肠道时会有便秘、便血等症状，晚期患者或出现食欲减退，短期内体重下降。

对于早期子宫内膜癌患者，可予以手术治疗，然后密切随访，基本不影响退休后日常生活。建议女性朋友做生活有心人，遇到蛛丝马迹的病症，应及时到医院检查。

上海市第一妇婴保健院妇科 陆雯(副主任医师)

科学补充蛋白质:多吃豆,少贪肉

最近,朋友圈掀起一股“高蛋白饮食风”,不少白领将蛋白粉当作日常保健品,健身爱好者顿顿离不开鸡胸肉。但蛋白质并非吃得越多越好,吃对比吃得更多更重要。

分子遗传学及生物化学博士陈晓薇在其社交媒体中介绍,蛋白质中含有调控细胞生长的“开关”,如同

车辆踩下油门,蛋白质分解产生的氨基酸会开启细胞生长程序。可如果长期过量摄入蛋白质,尤其是红肉里的甲硫氨酸,会促使细胞一味增殖,无暇清理体内代谢废物,反而会加快身体衰老。

据她介绍,《英国医学杂志》一项覆盖5万人的研究表明,用豆腐、鹰嘴

豆等豆类植物蛋白,替换一部分猪、牛等红肉的人群,步入老年后罹患慢性病的风险下降23%。植物蛋白的甲硫氨酸含量更为适宜,还附带膳食纤维、多酚等有益物质,帮助身体代谢清理。

陈晓薇表示,成年人蛋白质摄入无需过量,推荐男性每日65克,女性每日55克。二两鱼肉搭配一个鸡蛋,

再加一份豆腐,就能够满足一日所需。老年人摄入量可适度提高10%,一般正常吃饭即可,不用额外食用蛋白粉。

想要科学补充蛋白质,可以牢记“三个替换”原则:早餐把培根换成水煮蛋,午餐将红烧肉换成豆制品菜肴,晚餐用清蒸鱼替代加工肉香肠。日常再坚持半小时快走,多吃豆、少吃肉,兼顾营养的同时不给身体增添负担。

周围血管病是一种危害性极高的疾病,主要表现为肢体缺血,如果患者长期不治疗,可引起患肢坏死,甚至危及生命。教大家3个方法,可及时发现该病。

摸动脉 取坐位,放松双腿,用手触摸脚踝前方的足背动脉,

三招自查周围血管病

如果一侧动脉搏动明显弱于另一侧,甚至摸不到,就提示下肢血管动脉有问题了。

辨温度 下肢动脉缺血的患者,脚的温度往往偏低,如果发现

温度比别人或比自己身体其他部位的温度低,应引起注意。

看颜色 对比双侧下肢,一侧是否有明显发白或发紫。

据“健康报”公众号

眼球红肿凸出 竟是鼻子“病”了

日前,上海市第十人民医院接诊了一名眼眶红肿、眼球凸出的中年患者张女士(化名)。她因右眼剧痛、看不清物体,并伴有恶心、呕吐而紧急就医。该院眼科邹俊主任医师发现,患者右眼视力明显下降且眼球活动度极小,结合病史判断,可能是由于鼻窦炎扩散导致的眼眶脓肿。

经头颅CT进一步检查发现,张女士右侧鼻窦积液,脓液已穿透骨壁侵入眼眶,压迫视神经,并破坏颅底骨质。经过3小时的治疗,医生成功将她鼻窦和眼眶内的脓肿彻底引流。

该院耳鼻咽喉科主任叶海波提醒,鼻窦炎虽是耳鼻咽喉科常见疾病,但若治疗不及时,可能引发严重的眼眶内并发症,甚至威胁患者的视力乃至生命。

与鼻窦炎相关的眼眶内并发症是耳鼻咽喉科与眼科交叉领域的急症之一,早期识别与干预至关重要。该疾病早期症状不明显,当出现眼周红肿、视力变化时,应立即前往医院就诊,因为治疗的“黄金窗口期”往往仅有24—72小时。

通讯员 生星



本图由豆包AI平台辅助生成

肠道长出“小口袋”,引发穿孔腹痛

52岁的王先生(化名)左下腹反复疼痛好几天,一开始以为只是普通肠胃炎,自行吃药却不见好转,腹痛持续加重,还伴随低热。他本怀疑患上了阑尾炎,可疼痛位置却偏向左侧,让他不知所以,只好到医院就诊,最终被诊断为结肠憩室炎。

近年来,结肠憩室炎的发生率逐年上升。究其病因,还得

从结肠憩室说起。结肠憩室是结肠的黏膜及部分黏膜下组织经由结肠肌肉的薄弱处突出,可以将其想象成结肠部位产生的疝气。

一般来说,结肠憩室比较“安静”,不会造成不适,也无需进行治疗。但是,当患者免疫力减弱时,肠道内的细菌就会繁殖。同时,肠黏膜受到粪便的机

械损害,就容易引起局部炎症,造成结肠憩室炎。

值得注意的是,虽然大部分患者经过治疗后可以迅速恢复,但结肠憩室炎非常容易复发,需要患者改善生活习惯来降低复发频率。同时要适当锻炼来提高自身免疫力。

上海市第六人民医院普外科 彭志远(副主任医师)

AI 助力疑难肿瘤跨院、多学科会诊

肿瘤诊疗往往涉及多个科室的综合研判,如何跨院、跨学科进行会诊,一直是困扰疑难肿瘤患者的就医难题,在AI助力之下,现在有解了。

宁波市民李女士(化名)因皮肤不适、红斑反复发作,辗转多家医院皮肤科就诊,始终不见好转。之后,她通过互联网医院在线诊疗平台微医的AI+肿瘤疑难病智能评估中心,精准匹配,选定上海华山医院、瑞金医院、肿瘤医院的多学科专家跨医院多学科会诊,最终揪出病根——由乳腺癌引发的罕见副肿瘤综合征。经多学科定制方案规范治疗后,李女士预后

良好。

副肿瘤综合征由潜在恶性肿瘤引发,造成远隔部位组织器官病变,临床表现多样且缺乏特异性,仅单一科室就诊极易漏诊病灶。临床中,症状隐匿、表现不典型的肿瘤多存在漏诊、延迟诊断现象。

据微医医疗人工智能首席战略官张群华介绍,国际诊疗共识将MDT(多学科诊疗)列为疑难肿瘤最优诊疗模式,但当前多数医院仅能开展院内会诊,难以联动不同医院的优势学科专家协同研判。患者不得已辗转多家医院求医,就医负担重、确诊周期长。针对各类晚

期、多发转移、跨系统复杂疑难肿瘤诊疗需求,微医平台整合上海瑞金医院、中山医院、华山医院、四川大学华西医院、浙江大学附属医院等专家力量,重点覆盖肺癌、肝癌、结直肠癌、胰腺癌、乳腺癌等十大高发恶性肿瘤。平台还特邀彭淑渊、严律南、倪泉兴三位肿瘤学界泰斗担任领衔顾问。据悉,微医平台目前已落地肿瘤、皮肤科两大单病种全周期数字化体系,并打通海南博鳌乐城特许创新药绿色通道,面向全国患者提供智能评估、精准分诊、跨院会诊、定向转诊、特许可用药、全病程管理服务。

记者 梅一鸣

忽视肺小结节,三年酿成恶性肿瘤

55岁的刘先生(化名)几年前体检就查出一枚肺小结节。当时身体没有咳嗽、胸闷等任何不适,他便没放在心上,既没有进一步就诊,也没有按时复查。一晃三年过去,身体渐渐出现异常,到成都市第五人民医院检查时,原先的小结节已经发展成近9厘米的恶性肿瘤。该院肺癌中心王波医生提醒,临床不少人觉得没有咳嗽、胸痛等症状,就无需在意结节。可早期肺癌常常悄无声息,等到出现明显症状,肿瘤大多已经进展,甚至发生转移,高危人群更要格外警惕。还有部分人认为结节个头小就万事大吉。“结节是否危险,不能单看大小,毛刺、形态、密度变化更值得重视,几毫米的结节同样存在风险。也有人做完一次复查未见异常,就不再随访。肺结节处于动态变化中,中途停止检查,很容易漏掉早期病变。”

当患者被查出结节,一定要严格遵从医嘱按时复查,尽量在同一家医院做薄层CT,方便前后对比。一旦复查发现结节增大、形态改变,或是出现咳嗽咯血等情况,切莫拖延。早期肺癌通过微创手术,根治概率较高,一旦拖到中晚期,治疗难度与经济负担都会显著增加。

据“生命时报”公众号

肝病患者需防肌少症

你知道吗,肝病患者除了要应对肝脏问题带来的诸多症状,还要防止患上肌少症。肝病患者的肝糖原减少,作为补偿,肌肉就会分解。有数据显示,慢性肝病患者平均每年会损失2.2%的肌肉质量,当每年肌肉质量损失率大于3%时,肝病患者病死率将显著增加。

肝病患者想要避免肌少症,需适当增加蛋白质的摄入,并避免长时间处于饥饿状态。建议每天吃4—6次餐食(三餐+3次加餐),可促进蛋白质和能量吸收,防止肌肉减少。

此外,肝病患者每周应进行4次、每次20分钟的中等强度有氧运动或抗阻训练,这样可有效改善肝病患者的肌肉力量。

上海东方肝胆外科医院肝胆内科 邹珊珊



千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com