

# 绝经后遇到“第二春”? 别高兴太早

门诊中,有不少患者咨询,告别多年的月经突然又来了,是否迎来了人生“第二春”?这实际上是绝经后的阴道出血,是子宫内膜癌的危险信号。

子宫内膜癌也叫子宫(体)癌,是发生于子宫内膜的一组上皮恶性肿瘤,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,发病高峰年龄在50~60岁。生活中,如遇到以下情况,应引起重视。

**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>4~5毫米,则发生子宫内膜癌风险为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,需要引起重视,并及时到医院就诊。

**白带异常或异常阴道排液** 因为子宫内膜癌灶合并感染时患者会有白带异味,甚至有恶臭味,或者出现脓血性阴道排泄物。夜间睡觉时自摸发现有“小肚子”,以为自己胖了,或者自摸发现一个下腹包块,这也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。子宫内膜癌患者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,晚期患者可出现食欲减退、短期内体重下降的情况。

早期子宫内膜癌患者应尽早进行手术治疗,并密切随访,恢复后不影响日常



图为本文作者

生活。建议女性朋友做生活有心人,遇到疾病蛛丝马迹,应及时到医院检查。

上海市第一妇婴保健院 妇科副主任 陆雯

身患残疾,还能参与体育运动吗?事实上,运动对于特殊人群来说极其重要。美国疾病控制和预防中心数据显示,患有残疾的成年人罹患心脏病、中风、糖尿病和癌症等严重健康问题的可能性是一般成年人的3倍。在18~64岁的成年残疾人中,近一半人不参加任何运动。

运动专家认为,定期锻炼可以为残

## 残疾人群 勿放弃运动

疾人士带来许多好处,包括改善整体健康状况、增强力量和耐力、改善活动能力以及改善心理健康。定期锻炼还可以帮助恢复一些身体功能。

特殊人群适合哪类体育运动?其实这与每个人具体的健康状况有关。

总的来说,游泳、步行、水中有氧运动、骑自行车和坐姿锻炼(如利用椅子练习)都比较适合。

水中有氧运动通过水的压力减轻身体重力,能使身体更加灵活,完成在陆地上无法完成的动作,让人充满力

量。此外,水的压力还有助于增强血液循环并减少炎症。

如果患有下身残疾或双脚不稳,椅子有氧运动是不错的选择,可以放松僵硬的关节,同时提高心率。有关节问题的人不妨试试“等距运动”,即平板支撑、深蹲和靠墙坐等练习,有助于保持肌肉力量,防止肌肉进一步退化。

姚晓柏

## 清热解暑老豆腐

老豆腐,又称北豆腐,每100克中约含有蛋白质8~10克,其镁、钙含量也较高,常吃能预防心血管疾病发生,还能强健骨骼和牙齿。中医认为,豆腐有益气和中、生津润燥、清热解毒功效。推荐一道“三鲜老豆腐”,能够滋阴补虚、养血益气。

选用老豆腐200克,水发肉皮50克,水发黑木耳20克,虾仁、蚕豆瓣各30克,生粉2克,油15克,鸡汤200毫升,姜、葱、蒜、盐、胡椒粉、料酒适量。

虾仁用盐、胡椒粉、料酒、生粉拌匀,腌制10分钟,快速焯水捞出。豆腐切成厚长方形块,将豆腐放入淡盐水中浸泡10分钟左右,捞出沥干水分。小火将豆腐煎至两面金黄,取出待用。水发木耳撕小朵焯水;水发肉皮温水浸泡,切片焯水。起油锅,爆香葱姜蒜,入猪皮、木耳、蚕豆瓣翻炒,倒入鸡汤焖软。加入煎好的豆腐、虾仁,加盐调味,再焖2~3分钟即可出锅。

华东医院营养科主任 孙建琴

## 接种疫苗,预防“蛇缠腰”

俗语说“蛇缠腰,痛得叫”。什么是“蛇缠腰”?其实就是医学上所说的带状疱疹。带状疱疹是在中老年人中常见的感染性疾病之一,患上该病会疼痛不已,患者常描述其痛感有如刀割、火烧、电击、鞭抽,疼痛的程度甚至不亚于生孩子。哪怕疱疹消失,不少患者的疼痛还会延续,短则一个月,长则数十年,因此,该病甚至被人称为“不死的癌症”。

患上带状疱疹一定要及时去皮肤

科就诊,进行早期、足量的抗病毒治疗。当然,对于患者来说,预防胜于治疗,尽早接种带状疱疹疫苗是非常有效的手段。

目前国内上市的是重组带状疱疹疫苗,推荐年龄在50岁及以上且免疫功能正常的人群接种。

带状疱疹疫苗仅限肌肉注射,首选接种部位为上臂三角肌。完整免疫程序为两剂,接种第一剂后间隔2~6

个月,再接种第二剂。其保护效力≥90%,可维持至少10年。值得注意的是,带状疱疹疫苗并不能治疗该病,如果在发作期,要等急性期过后再进行接种。

目前,上海多个社区卫生服务中心已开展重组带状疱疹疫苗接种服务,市民可以提前咨询与预约。

上海交通大学医学院附属仁济医院 皮肤科 秦梅香(主治医师)

## 有一种孝敬叫“赞赏”

生活中,许多人认为只要给老人提供充实的物质条件就足够了。殊不知,对老人应“敬在心里,孝在嘴上”。不要忘记常说一些“甜言蜜语”,将赞美送给他们。许多家庭缺乏的就是“孝在嘴上”,子女们忽略了老人的心理诉求,反而认为这有什么可说的。

赞赏老人,本质上是对老人的一种肯定,也是一种感恩的表现。适时地赞赏长辈,能满足老人的精神需求,缓解代沟矛盾,对创建和谐家庭有帮助。

因此,学会赞赏长辈,不仅是赡养老人的重要内容,也是一种敬老技巧和生活艺术。

合情合理、有温度的赞赏,是一味促进老人健康的精神保健品和补益剂,会产生有益于身心健康的幸福效应,激发老人们积极向上的美好的生活意愿。这种相处方式,还有利于促使他们加入到老有所学、老有所为和老有所乐的活动中去,提高晚年的生活质量。

鲁兴

## 清理“血管垃圾”木耳不靠谱

通过天天吃木耳来清理“血管垃圾”,这样做真的有效吗?

所谓的“血管垃圾”是一些新陈代谢的产物,比如细胞代谢产生的二氧化碳、无机盐、尿素、肌酐,蛋白质代谢产生的尿素、肌酐类化合物、酚类等。

真正会堵塞血管的是胆固醇,特别是低密度脂蛋白胆固醇,容易在血管壁发生沉积,形成粥样斑块,堵住血管,导致动脉硬化,是造成各种心脑血管疾病的元凶。除了体内代谢产生的

胆固醇,食物也是胆固醇的一大来源。想通过吃食物或保健品清除粥样斑块,是缺乏科学依据的。

事实上,生活中应少吃大鱼大肉。吃进去的脂肪少了,血脂水平自然就低了,形成粥样斑块的可能性就小了。因此,在粥样斑块形成之前,清淡饮食肯定能起到一定的预防效果。已经形成血管粥样斑块的患者,应尽快去医院诊治。

张培伟

## 按摩三穴位 缓解眼干涩

每天长时间使用手机、电脑容易导致眼干、眼涩,不妨常按以下穴位,能够缓解这些症状。

**风池穴** 在胸锁乳突肌上端与斜方肌上端之间的凹陷中。按揉风池穴,可促进头面部气血流通,有效缓解眼干、眼涩。

**曲池穴** 在肘外侧,尺泽与肱骨外上髁连线的中点处。常按曲池穴可缓解眼涩、眼痛等症状。

**太溪穴** 在踝后内侧,内踝尖与跟腱之间的凹陷中。按揉太溪穴,可调补肾经气血,有助于缓解眼部不适症状。

亚运

## 眼镜与健康

要想在夏天享受惬意的时光,防晒是不可缺少的。大部分人觉得防晒就是涂防晒霜、戴遮阳帽、撑遮阳伞,其实还有一个重要的身体部位,那就是眼睛。

紫外线是一种不可见光,它们在不被肉眼察觉的情况下可以对我们的眼睛造成短期或者长期的伤害,例如光性角膜炎、翼状胬肉、白内障和黄斑变性等眼疾。紫外线分为长波中波和短波,其中波长为290~400nm的紫外线可以直接穿透角膜直接照射于晶体和视网膜上,是白内障的致病因素之一,也可能造成暂时或永久性的紫外线伤害,会让眼睛感染上炎症甚至造成视力

损伤问题。

防紫外线保护眼睛,太阳镜是一种既具有实用功能又可以提升整体造型的工具。太阳镜的防紫外线能力与镜片的颜色无关,只要镜片能够遮挡百分之百的紫外线,就可以根据自己喜好挑选其颜色和款式。但目前有研究显示,长期暴露于“有害蓝光”,也可能导致眼睛受损,所以在挑选镜片颜色的时候,可以考虑选择琥珀色或黄铜色的镜片以阻隔蓝光。如果是正常佩戴,一般以深灰色为佳,因为它们引起的色彩畸变最小,色感最佳。

使用防紫外线的太阳镜,可以减

## 夏季如何保护眼睛

少危害,但在选择时要注意,太阳镜上要带有“UV400”“UV”“防紫外线”“100%UV吸收”等标识,因为如果戴上没有标识的太阳镜时,深色镜片创造出光线较暗的环境,瞳孔不会收缩反而放大,穿透镜片的紫外线就能直接射入放大的瞳孔内,这比不戴太阳镜的伤害更大。

视力正常人群配戴合格的太阳镜就可以阻挡紫外线,那么眼睛有屈光不正的人,可以选择配戴变色镜片。变色镜片能根据光线和温度变化自动变色,通过镜片变色调节透光度,使人眼适应环境光线的变化,同时还阻隔紫外线带

## 茂昌眼镜 特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

来的伤害,提高视觉舒适度,减少视觉疲劳,保护眼睛。

另外,夏天里,应尽量避免在烈日下进行户外活动,最好不要在紫外线最强的时间(上午11时至下午3时)出门,除了使用合格的太阳眼镜,还可以戴宽边帽子或使用遮阳伞等。如果在室内,要留意从窗户射入的强光,设置磨砂玻璃、百叶窗帘进行遮挡,也可以将天花板、地板、墙壁涂上颜色,以减少反光等。