

“结核病”并不局限于肺部 规范用药可治愈

今年的3月24日是第30个“世界防治结核病日”，宣传主题是“全面行动、全力投入、全民参与、终结结核”。

咯血、发生低热、呼吸困难、胸痛……结核病又称“痨病”，这种被称为“白色瘟疫”的疾病曾在全球肆虐，夺走了无数人的生命，目前也并未完全消失。

“结核病”可侵害多器官

上海市疾病预防控制中心结核病与艾滋病防治所结核病防治科陈静主任医师介绍：“结核病是由结核分枝杆菌复合群引起的人、畜、禽共患的慢性传染病。人体许多器官和系统均可患结核病，如肺结核、结

核性脑膜炎、骨结核、肠结核、皮肤结核等，其中以肺结核最为常见，约占85%。”

比如人们熟悉的肺结核，它主要通过呼吸道传播。通常来说，1个喷嚏可包含数万个飞沫，肺结核病人在咳嗽、打喷嚏、高声喧哗时，将带有结核分枝杆菌的飞沫喷出体外，健康的人吸入后可能会被感染。研究数据表明，1名传染性肺结核病人1年内能使10至15人感染结核分枝杆菌。

一旦感染结核分枝杆菌，就有可能发展为活动性结核病。市民一旦出现咳嗽、咳痰、痰中带血、低热、盗汗、乏力、食欲不振、体重减轻等症状，尤其是咳嗽、咳痰超过2周或



图源:千库网

伴有咯血者，应尽快就医。

严格用药可治愈

使用药物是治疗结核病最基本的方法。临床实践证明，目前使用的

一线抗结核药物对治疗普通结核病非常有效。

复旦大学附属华山医院感染科李涛主任医师强调，结核病的治疗必须遵循“早期、规律、全程、联合、适量”原则，才能取得理想的治疗效果。

“具体来说，在治疗过程中，患者一定要在结核病专科医生的指导下用药，只有规律用药才能有效杀灭结核分枝杆菌，”李涛表示，“普通肺结核的规范治疗疗程一般为6个月，90%以上的患者是可以治愈的。”

李涛提醒：“在服用抗结核药物1个月后，临床症状会得到缓解甚至消失，有些患者因为害怕药物副作用而自行停药，这些做法非常不

科学。”

事实上，停药可能会使疾病以更严重的形式复发，并增加耐药风险。

提高抵抗力可减少发病

陈静表示，“想要预防结核病，最重要的就是疫苗接种。我国的新生儿可以免费接种卡介苗，它虽不能完全避免被感染，但能有效预防儿童重症结核病的发生。”

此外，市民要提高抵抗力并养成良好的个人卫生习惯，如不随地吐痰，咳嗽和打喷嚏时要注意遮挡，避免面对他人，最好用纸巾捂住口鼻，然后将纸巾扔进垃圾桶，若没带纸巾，可以对着手肘打喷嚏。

上海市疾病预防控制中心 供稿

世界双相障碍日：用关爱打破“情绪牢笼”

每年3月30日是世界双相障碍日。双相情感障碍是一种常见且复杂的精神障碍，患者的情绪会在躁狂（或轻躁狂）与抑郁两种极端状态间反复波动，给患者及其家庭带来沉重的负担。

28岁的小A，在躁狂发作期间异常兴奋，连续数日在咖啡厅谋划生意，几乎不眠不休。冲动之下，他辞去稳定的工作，投入全部

积蓄创业。起初自信满满，但很快思维奔逸、决策失控，最终导致创业失败。此后，他的情绪极度低落，进入了抑郁的状态。

一般而言，患者躁狂阶段的主要症状有：过度兴奋，情绪高涨且易怒；思维奔逸，想法如泉涌难以停歇；睡眠需求大幅减少，却精力充沛；出现冒险行为，比如冲动消费、行为不计后果

等。而抑郁阶段的主要症状包括：持续悲伤，长时间沉浸在悲伤绝望的情绪中；对曾经的兴趣爱好全无；精力衰退，连日常任务都难以完成；过度自我贬低，自我怀疑，严重时可能出现自我伤害的倾向。

对于双相情感障碍患者而言，理解和支持至关重要。缓解症状可尝试以下方式：及时寻求

精神科医生或心理治疗师的专业帮助，通过药物治疗和心理治疗双管齐下；保持规律的日常生活，包括健康作息、均衡饮食和适度运动，有助于稳定情绪；记录情绪变化，识别触发因素，为治疗提供参考；建立起自己的支持网络，多与家人和朋友交流，获取他们的支持与关爱。

徐汇区卫生健康委员会 供稿

在日常生活中，我们常常能看到手背上浮现出一条条“青筋”，尤其是一些体型较为消瘦的人，“青筋”显得更为明显。这些“青筋”究竟是什么？是不是患上了什么疾病？

其实，这些“青筋”是人体的皮下静脉血管。它们会呈现青色，是因为蓝光在皮肤中穿透深度较浅，而红光被血液吸收更多，所以看起来发青，这是正常的生理现象。

需要注意的是，如果手背或身体其他部位的“青筋”异常凸起，并伴有疼痛、瘙痒、肿胀等症状，或者突然出现异常的血管显现，那就需要就医查明原因，并进行治疗。

张永海

手背有「青筋」并非疾病

石门二路街道社区卫生服务中心：发扬中医特色 守护居民健康

石门二路街道社区卫生服务中心位于上海市中心城区，是全国示范性社区卫生服务中心，亦是上海市全科医师规范化培训基地、上海市中医药大学附属中医医院及复旦大学附属华山医院教学实习基地。作为上海市电针治疗腰椎间盘突出症联盟合作单位，中心中医科汇聚了多位资深医生，长期扎根社区，致力于为居民提供高质量的中医骨伤科服务。



2024年，该中心的骨蚀（股骨头无菌性坏死）专病专科门诊成功入选上海市中医特色专病专科（社区）能力建设名单。此外，中心还携手瑞金医院魏氏伤科在中心设立了“魏来门诊”，让更多居民在“家门口”即可享受到优质的中医药诊疗服务。据专家介绍，骨蚀是一种常见的难治性致残性疾病，其致死率高，严重影响患者的工作及生活。该

病病因复杂，包括凝血功能障碍、脂质代谢异常、成骨障碍等。中心中医骨伤科团队在瑞金医院伤科主任、主任医师、国家级非物质文化遗产魏氏伤科第24代传人——奚小冰的学术指导下，秉持“整体治疗，内外结合，手法精准”的理念，依托传统中医治疗方法，运用魏氏伤科特色技术，形成了一套涵盖内服外治、针灸推拿等综合手段的治疗方案，为骨伤科痹病、慢性筋骨病及疑难病症患者提供科学、精准的诊疗服务。现年76岁的患者李女士曾受髋部疼痛的困扰长达一年并伴有跛行症状，经魏氏伤科诊疗后症状有明显好转，日常生活自理能力大大提高。

未来，石门二路街道社区卫生服务中心将继续深耕中医骨伤科领域，为社区居民提供更加优质、便捷的医疗服务，助力更多患者改善生活质量。

病病因复杂，包括凝血功能障碍、脂质代谢异常、成骨障碍等。

中心中医骨伤科团队在瑞金医院伤科主任、主任医师、国家级非物质文化遗产魏氏伤科第24代传人——奚小冰的学术指导下，秉持“整体治疗，内外结合，手法精准”的理念，依托传统中医治疗方法，运用魏氏伤科特色技术，形成了一套涵盖内服外治、针灸推拿等综合手段的治疗方案，为骨伤科痹病、慢性筋骨病及疑难病症患者提供科学、精准的诊疗服务。现年76岁的患者李女士曾受髋部疼痛的困扰长达一年并伴有跛行症状，经魏氏伤科诊疗后症状有明显好转，日常生活自理能力大大提高。

未来，石门二路街道社区卫生服务中心将继续深耕中医骨伤科领域，为社区居民提供更加优质、便捷的医疗服务，助力更多患者改善生活质量。

四团镇平港社区：“双社CP”解锁社区治理新密码

奉贤区四团镇平港社区联合“青春梦想家”社会工作站，以“暖心·共享·活力”为核心理念，努力探索“双社联动”治理模式，精准破解居民急难愁盼问题，打造共建共治共享新格局。

暖心服务托底民生需求

聚焦老年群体“用餐难”问题，四团镇平港社区联合未来公寓社区食堂推出了公益送餐服务，建立“需求摸排—资质审核—志愿配送”全流程机制，为独居老人提供“家门口”暖心餐食。目前已覆盖周边5个小区，日均服务30余位老人，并通过建立特殊群体送餐档案，实现了精准帮扶。

共享空间赋能新业态群体

针对快递员、外卖骑手等新就业群体的需求，社区在“奉发未来·临港社区”枢纽打造了“平港贤治党群服务站”，配备了饮水机、充电桩、急救箱等设施，日均服务80余人次。服务站还设置了政策宣传角，定期开展劳动权益咨询，成为新业态群体的“红色充电站”。

青年力量激活治理动能

以“青创社团汇”品牌为抓手，四团镇平港社



区推出了“萌宠社团”和“青年夜校”项目。“萌宠社团”吸纳了120余位养宠居民，制定了文明养宠公约。“萌宠社团”组织的宠物疫苗集中接种活动覆盖了辖区85%的养宠家庭；“青年夜校”通过问卷调查定制课程，涵盖宠物训养、咖啡品鉴等实用技能，首期报名人数突破200人，形成了青年成长与社区治理的“双向奔赴”。

今年以来，平港社区累计解决民生问题37件，培育社区社会组织5个，青年参与社区事务率达45%，相关经验获评区级社会治理创新案例。

闵行区七宝镇：党建引领网格化治理 共护水资源高质量发展

在第33届“世界水日”和“中国水周”到来之际，闵行区七宝镇以“强化依法治水，携手共护母亲河”为主题，通过党建引领网格化治理，开展了一系列宣传活动，全面提升了水资源管理效能，凝聚了全社会节水护水共识。

党建引领，凝聚节水护水合力

3月19日，七宝镇城建中心（水务条线）联合航华街区党支部举办“节水七宝行，共护水长清”主题宣传活动。活动邀请专家通过法治教育讲堂普及排水条例和节水理念，吸引了30余名居民代表参与。现场通过案例分析和政策解读，强化了市民依法排水和水资源保护意识。

同日，“口袋公园”室外宣传同步开展，护河志愿者设立节水主题摊位，通过展板展示、宣传手册发放等方式，向居民普及节水妙招和雨污分流知识，呼吁市民从点滴行动守护碧水清流。

联建赋能，共绘水文发展新篇

3月20日，七宝镇城建中心与闵行区水文站党支部等单位联合开展了以“党建引领水文行，携手共护水发展”为主题的联建活动。联建单位签署了《节水护水联合倡议书》，承诺将强化水



资源管理和技术创新。此外，宣传点位还通过科普手册和展板展示水文监测成果，号召全社会参与爱水护水行动。

随后，党员干部们开展了“清流七宝，水韵健行”环湖健步行活动，沿文化公园步道步行3公里，实地感受水体清澈度提升的生态成果。下午，市水文总站专家对自动蒸发监测技术进行现场指导，各单位围绕党建与业务融合展开深入交流。

此次系列活动以党建为引领，通过网格化治理和联建共建模式，实现了政策共宣、技术共研的深度融合。未来，七宝镇将继续发挥党组织作用，深化“节水优先”方针，为水资源高质量发展贡献力量。

颛桥镇文博水景社区：以“微治理”撬动新就业群体融入基层治理新路径

作为闵行区颛桥镇打造“友好社区”的示范样板，文博水景社区聚焦快递外卖小哥“进门难”“融入难”等问题，通过制度创新与服务升级，构建起“双向奔赴”的暖“新”家园。社区针对周边众多骑手的高频需求，推出了“骑手友好地图”，地图上标注了最优送餐路线、3处充电站及5个暖心角位置；社区党群服务站设置了各类设施，并同步上线“博文群议会”协商平台，精准对接骑手们的需求。

社区创新积分制激活共治活力。骑手参与“随手拍隐患”“随手清楼道”等微治理任务，可兑换各类物资。目前，骑手们已累计清理卫生死角32处，形成了“服务—回馈—再服务”闭环。聚焦骑手急难愁盼，社区开设了“博童爱汇”延时服务中心，提供普惠性晚托

及寒暑假托管，解决了200余组骑手家庭“带娃难”问题；社区助餐点还推出了13元特惠套餐，支持扫码预订与免费加热，日均惠及骑手达200人次。

此外，社区还通过“红色议事厅”机制，邀请骑手代表共同参与协商，形成了助餐优惠、路线优化等12项服务清单。社区还通过组建“先锋骑手团”认领巡逻、独居老人关怀等27个服务岗位；推行“三便捷”保障（进门、配送、停车）；联动商户建立服务互认机制；开通“问题直通车”反馈渠道等形式，创新了“四融工作机制”。

如今，文博水景社区已成为新就业群体融入基层治理的“样本”，近千名骑手在参与服务中感受到了城市温度，社区治理效能与人文关怀，实现了双向提升。