

女性遇到“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(体)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,发病高峰年龄在50~60岁。生活中,如遇到以下情况,应高度怀疑该病。

绝经后阴道出血 绝经后出血是

子宫内腺癌的首要危险信号,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。

子宫内腺增厚 子宫内腺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超提示子宫内腺厚度大于4~5毫米,则发生子宫内腺癌的风险为19%。所以,绝经后女性朋友出现阴道出血合并发现子宫内腺增厚者,需更加密切关注并就医。

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

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,这也许是子宫内腺癌的信号之一。

下腹疼痛 子宫内腺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。子宫内腺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,晚期患者或出现食欲减退,短期内体重下降。

对于早期子宫内腺癌患者,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)

治疗皮脂腺囊肿 中医有心得
皮脂腺囊肿是一种缓慢生长的良性囊肿,是由皮脂腺引流不畅、皮脂大量储留于腺体引起,多发于颈项、胸背及臀部等皮脂腺丰富的部位。临床表现为局部皮下肿块,肿块生长缓慢,肿块上常见粗大的毛囊孔,用力挤压可出白色豆渣样物质。由于皮脂腺囊肿内容物含有丰富的油脂等营养物质,极易导致细菌滋生。中医称皮脂腺囊肿为“粉瘤”“脂瘤”“渣瘤”,俗称“豆腐渣瘤”。中医认为,本病是由于湿痰凝滞于皮肤之间所致。对于化脓性皮脂腺囊肿,中医普遍采用“十”字形切开引流、囊壁搔刮术,且注重创面的局部辨证,根据其不同阶段或不同症状,综合有序地联合运用贴敷、掺药、蚕食、垫棉等中医临床外科独特的诊疗技术进行治疗,愈合后疤痕小,复发率低。
龙华医院中医外科 徐杰男(主任医师)

食用清甜荔枝,为何导致低血糖?

你听说过“荔枝病”吗?这是指空腹时大量食用荔枝(特别是未成熟果实)后,出现头晕、乏力、心慌、出汗等低血糖症状的现象,严重时可能危及生命,其中儿童更易发生。

很多人会疑惑,荔枝味道清甜,含糖量不低,为何会导致低血糖?主要有两方面原因。一方面是毒素干扰,荔枝中含有次甘氨酸A和MCPG等物质,这些物质会抑制身体自身葡萄糖的生成过程,也就是糖异生作用,使身体无法正常合成葡萄糖。另一方面是胰岛素激增,大量摄入高糖的荔枝会刺激体内胰岛素大量分泌,原本因摄入荔枝而升高的血糖会因胰岛素的作用骤降,从而引发低血糖症状。

儿童是“荔枝病”的高发人群,因为儿童的血糖调节能力相对较弱,对血糖波动的耐受度更低,更容易受到上述因素的影响。



图源:千库网

若出现“荔枝病”症状,急救处理很关键。应立即让患者口服葡萄糖水、白糖水或蜂蜜水,牛奶、巧克力等食物的急救效果不佳。如果出现昏迷、抽搐等重症症状,应立即拨打急救电话,将患者送往医院救治。
亚运

放疗·精准高效的肿瘤「狙击手」

放疗,这一在肿瘤治疗中占据重要地位的疗法,常被误解为“可怕且副作用较大”。然而,随着现代医疗技术的进步,它早已变得既精准又高效。其本质是利用高能射线精准破坏肿瘤细胞,阻止其生长和分裂。这一过程如同巡航导弹,能够“稳、准、狠”地打击目标,而不对周围正常组织造成过多损伤。放疗设备经过精密计算与操控,能够实现针对不同部位、形状、大小肿瘤的个性化治疗。

放疗主要分为外部束放射治疗和内部束放射治疗两种形式。外部束放射治疗(外照射)是最常见的放疗方式,适用于大多数肿瘤。而内部束放射治疗(内照射)则作为外照射的重要补充,通过直接将放射源放置在靠近肿瘤组织的地方,进一步提高肿瘤控制效果,同时减少对周围组织的损伤。

在放疗射线的选择上,传统技术多采用X射线或伽马射线,而质子、重离子等新型射线则以其独特的能量释放特性,实现了更低的毒副作用和更好的肿瘤控制效果。这些新型射线在到达肿瘤病灶前释放能量较少,但一旦到达病灶,便瞬间释放大量能量,实现了对肿瘤细胞的精准打击。因此,放疗是一种非常安全的治疗方法,患者不必过于担心。

上海交大医学院附属瑞金医院
放疗科 段隆焱

听民声、解民忧,长浜村“宅基之声”暖民心

为保持民意沟通渠道的畅通,切实回应村民期盼,近日,奉贤区庄行镇长浜村“两委”班子走进长浜三组,开展了“宅基之声·听您说”系列活动。这场“家门口的对话”让村民们打开心扉,让民生关切有了更直接的回应。



活动现场,三组的村民们早早来到睦邻点,搬着小板凳围坐在一起,脸上带着期待的神情,大家你一言我一语,话题从生活起居延伸到村庄发展。面对村民们的心声,“两委”班子成员保持“零距离”沟通的诚意——认真倾听、仔细记录,

时不时还会就具体问题与村民细致交流。

长浜村“宅基之声听您说”系列活动将按计划走进更多村宅,让村民在“家门口”就能说事情、聊想法。无论是房前屋后的小事,还是关乎村庄发展的大事,只要是村民关心的事,随时能找到“倾诉窗口”,真正让“民有所呼、我有所应”成为常态。

后续,庄行镇长浜村将始终把村民的满意度作为工作的“试金石”,让每一次“宅基对话”都成为凝聚民心、推动发展的动力,持续提升村民的获得感与幸福感。

探寻嘉定文脉 根植家国情怀

嘉定区金鹤学校学生代表参观嘉定博物馆

读万卷书,行万里路。为丰富学生假期生活,加深对家乡文化的认知,7月10日,金鹤学校学生代表走进嘉定博物馆,通过沉浸式参观、互动体验,感受八百年嘉定的历史积淀,在文物与故事中寻找家乡的文化基因。

在红领巾讲解员梅宸的带领下,同学们依次参观了“练川集萃——馆藏文物陈列”“嘉城印记——嘉定历史陈列”等主题展厅。从春秋蟠螭纹鼎,到见证嘉定建县的陈列品;从古代科举制度的发展历程,到近代民族工业的发展见证……一件件文物串联起嘉定的千年文脉。



课堂上,林长办工作人员向孩子们介绍了河长制的相关知识,重点讲解了防溺水“六不准”“四不要”原则及落水后的自救技巧。同时,结合辖区内河道分布特点,提醒孩子们增强自我保护意识,自觉远离无防护设施的自然水域。

此次安全宣传教育活动,不仅让孩子们学到了实用的安全知识,也增强了孩子们的安全防护意识和自我保护能力。下一步,万祥镇将继续探索更多创新宣传形式和渠道,在激发青少年参与生态文明建设热情与参与度的基础上,持续推进森林防火安全和防溺水安全宣传教育,常态化做好林地、水域巡查和安全隐患整治,织密青少年安全防护网,为青少年健康成长保驾护航。

安全无小事 防护记心间

课堂上,河长办工作人员向孩子们介绍了河长制的相关知识,重点讲解了防溺水“六不准”“四不要”原则及落水后的自救技巧。同时,结合辖区内河道分布特点,提醒孩子们增强自我保护意识,自觉远离无防护设施的自然水域。

此次安全宣传教育活动,不仅让孩子们学到了实用的安全知识,也增强了孩子们的安全防护意识和自我保护能力。下一步,万祥镇将继续探索更多创新宣传形式和渠道,在激发青少年参与生态文明建设热情与参与度的基础上,持续推进森林防火安全和防溺水安全宣传教育,常态化做好林地、水域巡查和安全隐患整治,织密青少年安全防护网,为青少年健康成长保驾护航。

南桥镇华严村:凝聚贤人力量,助力乡村善治

为充分激发贤人在乡村治理中的积极作用,奉贤区推行“贤人助村行动”。南桥镇华严村以此为依托,探索“党建引领、贤人助力、群众参与”的振兴路径,汇聚在外企业家、退休干部、技术专家等力量成立“华严乡贤促进会”,组建“智库团”“资源团”“治理团”,成效显著。



“智库团”以智赋能,注入创新活力。贤人围绕村内发展与治理积极建言,参与无违建村创建、橘米公社建设等事项,并监督村级“三重一大”决策。6年来,村庄经济持续增长,荣获多项市级荣誉。同时,贤人深入挖掘华严历史文化,在“AI华严”公众号发布《华严文韵》系列文章10篇,从华严庵、广济桥到冈身文化,生动展现村庄历史文化。

“资源团”以资聚力,夯实民生保障。贤人累计资助超100万元,用于体育锻炼设施、绿化管护等村容维护及法治宣传栏建设(2024年新建12

处),显著改善了人居环境。他们主动走访村民,了解需求,投入资金慰问帮扶困难群体,并协助村党总支举办捕鱼节、枇杷节、蒲公英音乐会等传统节庆活动,为60岁以上老人送上节日礼品,传递温暖关怀。

“治理团”以治筑基,增添和谐底色。贤人发扬“枫桥经验”,助力矛盾调解。2024年创新设立“贤馨”调解工作室,凝聚法律工作者、党员等力量,每周公益坐班,一年来成功化解多起农龄继承、财产权纠纷等邻里矛盾。同时,“华严乡贤促进会”以党建联建为纽带,吸纳周边企业与专业人士,传播新时代村风民风,推动人才、技术等资源向乡村汇聚。

聚力如火燎原,映桑梓以赤子情怀。华严村将持续凝聚贤人智慧与力量,奋力绘就产业兴、生态美、百姓富的乡村新画卷。

上海市宝山区老年护理院:关爱老人,细节之处见真情

上海市宝山区老年护理院以“改善护理服务行动”为弦,弹奏出一曲曲关爱长者的暖心乐章。

精神滋养,唱响无悔初心

走廊里,《没有共产党就没有新中国》《我和我的祖国》的旋律铿锵回响。在护士陪伴下,老人们精神矍铄,引吭高歌。峥嵘岁月在歌声中被唤醒,无悔初心在音符间澎湃。歌声余韵中,一场漆扇制作的活动正在进行。老人们在扇面上滴入心仪色彩,看颜料将扇面晕染成独一无二的艺术品。郭爷爷泼墨写下“奋勇向前”,郑重赠予病友,墨香传递的鼓励,是最珍贵的礼物。歌声与漆扇制作,交织成精神的甘露与艺术的疗愈。

巧思标识,环境浸透关怀

病房门上,水灵灵的水果图案承载着护理团队的温柔巧思,“橙心如意”“莓有烦恼”“瓜目相看”——这些充满吉祥寓意的标识,不仅为老人点亮“家”明灯,更将平安顺遂的祝福悄然送达。

设施焕新,照护坚实可依

走廊一侧,“我们的时光”照片墙记录着每次活动的暖心瞬间。老人布满皱纹的手指轻抚照



片,那份“被珍视”的喜悦照亮了整个空间——它已成为长者们独特的光荣榜与回忆角。针对院内80%以上失能患者,浴室完成了关键升级:环保防滑地材、更新沐浴椅与沐浴床、添置座椅……每一处改造,都为老人筑起最坚实的依靠。宝山区老年护理院深知,护理的温度,正在于以患者之心为己心,于细节之处见真情。未来,宝山区老年护理院将以细节提升服务,在守护健康的画卷上,用专业为墨、仁爱作笔,持续描绘着生命应有的温暖底色。