

“癌王”隐蔽易误诊,四句话识别早期症状

11月20日是“世界胰腺癌日”。被称为“癌王”的胰腺癌因早期隐蔽、进展快、患者5年生存率不足10%,让不少人谈之色变。如何早期识别胰腺癌,沪上医学专家给出指导意见。

“复旦大学附属肿瘤医院院长虞先濬解释,胰腺藏在腹腔深处,常规超声易漏诊,早期症状还易被当作胃肠、骨科等疾病。他总结了四句话帮市民精准识别胰腺癌:“中上腹饱胀不适,不一定是胃肠病;腰背部酸痛,

不一定是骨科疾病;眼睛发黄,不一定是病毒性肝炎;中年后血糖增高,不一定是糖尿病。”

虞先濬表示:“持续无规律的上腹部隐痛、夜间加重的腰背痛、皮肤巩膜发黄、血糖异常升高,再加上不明原因的体重下降、消瘦乏力,都是胰腺癌的典型早期信号,一旦出現需优先排查胰腺癌可能。”

“人群筛查是早发现胰腺癌的核心手段,普通人群和高危人群要区别对待。”复旦大学附属肿瘤医院

胰腺外科吉顺荣主任医师给出具体方案:普通人群每年定期体检,首选肿瘤标志物CA199检测加腹部B超,即可实现基础防控。

吉顺荣表示,有胰腺癌家族史、50岁以上新发糖尿病且血糖控制困难、慢性胰腺炎、胰腺囊性肿瘤患者,建议采用上腹部薄层扫描螺旋平扫加增强CT。“这种检查能清晰呈现胰腺细微结构,精准检出1厘米甚至更小的早期胰腺癌。”

“胰腺癌发病与不良生活方式

息息相关,做好防护能有效降低风险,”虞先濬也强调,远离烟酒是关键,“吸烟是胰腺癌明确的高危因素,戒烟能显著降低发病风险”。

此外,饮食上拒绝高热高脂、过量红肉的“重口习惯”,遵循“食物多样、谷类为主”原则,保证蔬果、奶类、大豆足量摄入;同时要管控慢性胰腺炎、糖尿病等基础疾病,做好体重管理,肥胖也是胰腺癌的风险因素之一。

市健康促进中心 供稿

答读者问

刘先生来信咨询:我牙齿上有裂纹,吃东西时很酸痛,需要治疗吗?

上海市口腔医院潘杰回答:牙齿出现裂纹,专业术语叫“牙隐裂”。牙齿结构发育缺陷或咬合力过大,都容易导致牙齿隐裂。由于这种症状并不可逆,只会逐步发展,因此,若发现牙齿有裂纹,应尽早进行治疗。

遗失声明

上海电力能源发展(香港)有限公司不慎遗失开户许可证原件壹份。开户许可证编号:J2900244990001;账户账号:FTN3105016236000001578;开户银行:中国建设银行上海第一支行。现郑重声明:该《开户许可证》自本声明发布之日起作废。由此产生的一切经济纠纷和法律责任均与本公司无关。特此声明。

迁延多年的“湿疹”,竟是罕见皮肤癌

近十年,张老伯(化名)一直遭遇“小尴尬”。他的下体出现红色皮疹,伴有瘙痒和局部渗出。他一直以来以为这是“湿疹”,便根据经验涂抹了外用药,症状很快得到控制。然而只要停药,没几天皮疹便卷土重来,甚至比之前更严重。

最近,张老伯再次去医院就诊,检查结果令他大吃一惊,迁延不愈的“湿疹”竟是一种罕见的皮肤恶性肿瘤——Paget病。这是一种罕见的皮肤恶性

肿瘤,好发于中老年人群,其典型症状为局部皮肤出现红斑、丘疹、糜烂、渗液等症状,易被误诊为“湿疹”。手术切除是主要治疗手段,但由于患者病损面积太大,生殖器可能无法保留。这样的治疗方案让他实在难以接受。经多方打听,他来到上海市第十人民医院肿瘤科就诊。

该院多位专家讨论后认为,虽然患者的疾病已进展至局部晚期,但恶性程度还不高。在制订了严密的手术方案与

急预案后,泌尿外科与整形外科团队决定联手挑战巨大病灶。既要完整切除几乎累及患者整个外阴部的病变组织,又要精巧设计、移植皮瓣以修复局部外观、保留自主排尿功能,每一步都不简单。手术团队密切配合,先完整切除病灶,再从患者左侧大腿内侧切取出三角形皮瓣,然后将皮瓣转移、覆盖至缺损处,最后实施下腹壁重建。经过5个小时的操作,手术取得成功。 通讯员 生星

巅峰对决 竞逐浦江

2025 中华垂钓大赛上海浦东选拔赛暨上海城市业余联赛“老港杯”上海市第 39 届钓鱼比赛落幕

秋日暖阳映照水面,钓竿划出优美弧线。近日,上海浦东新区老港垂钓基地迎来了一场高水平的垂钓盛宴——2025 中华垂钓大赛上海浦东选拔赛暨上海城市业余联赛“老港杯”上海市第 39 届钓鱼比赛在此激烈上演。这场汇聚全国近 200 名竞技钓手的赛事,不仅是一场技艺的较量,更是选手们通往国家级赛事的重要通道。



手也表现出色,分列第四至第六名。前 10 名选手的积分差距微乎其微,充分展现了赛事竞争的激烈程度。

专业赛事标准,打造公平竞技平台

作为中国钓鱼运动协会(CAA)认证的四级积分赛,本次比赛严格执行国家级赛事标准。从线上报名、装备检查到成绩计量,每个环节都彰显了专业赛事的严谨性。统一规范的鱼护使用、严格的饵料管控、规范的操作流程,确保了比赛的公平公正。

通往更高舞台,承载选手梦想

本次比赛不仅是技艺的比拼,更是实现梦想的阶梯。总成绩前 30 名的运动员将获得中钓协(CAA)相应的运动员技术等级积分,这份珍贵的积分助力他们能够向更高段位的大师们发起冲击。对于众多竞技钓手而言,这是实现职业梦想的关键一步。

赛场之上,选手们凝神聚气、精准抛竿,充分展现了垂钓运动的独特魅力。当夕阳西下,颁奖典礼的掌声为这场高质量赛事画上圆满句号时,人们看到的不仅是奖杯与荣誉,更是上海垂钓运动蓬勃发展的生动写照。

本次赛事的成功举办,既为上海钓友提供了高水平的竞技交流平台,也为中国垂钓运动发掘了更多优秀人才。期待晋级的选手在全国赛场上再创佳绩,续写上海垂钓的精彩篇章。

双项全能,考验细腻功夫

本次赛事的赛制设计,要求选手在一天之内完成 3.6 米手竿钓对象鱼(鲫鱼)和 4.5 米手竿钓混合鱼(鲫鱼、鲤鱼)2 个项目共 3 个场次的比拼。这种设置全面检验了选手在不同鱼种、不同钓法间的快速转换能力,既考验精准作钓的细腻功夫,又锤炼应对复杂鱼情的战略思维。

王者诞生,展现绝对实力

经过三轮激烈角逐,选手卫灿展现出令人惊叹的稳定发挥,在三场比赛中均以 1 分的完美表现稳居榜首,最终以绝对优势摘得桂冠。其精湛的技艺和沉稳的心态,赢得了全场选手的敬佩。卫灿在赛后采访中表示:“很意外能拿下这次冠军,心里特别激动。这是我第三次在这个场地比赛,前两次都因经验不足留下遗憾。这次带着不小的压力,全程以‘沉下心、抠细节’的心态,每一步都稳扎稳打。”

赵宸辰以优异成绩获得亚军,朱献强凭借稳定发挥夺得季军。金银兴、赵刚、王建全等选

Advertisement for Caizhihai (采芝斋) featuring a traditional building illustration and text: 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: caizhihai.tmall.com

“医”起温暖一座城 情系职工“零距离”

近日,在半岛 1919 园区健康服务点成立两周之际,由吴淞街道总工会、宝山区卫生健康系统“梦之行”党建联合体主办的“医”起温暖一座城、情系职工零距离”大型健康咨询活动在半岛 1919 园区开展,为职工群众送上“家门口”的健康关怀。

活动现场,宝山区中西医结合医院、宝山区吴淞中心医院、淞南镇社区卫生服务中心、吴淞街道社区卫生服务中心的各科专家现场答疑,耐心为前来咨询的职工群众提供健康服务。专家们围绕外科、妇科、中医诊疗及膏方调理、慢性病健康管理、心脑血管疾病防治等群众关注度较高的领域,为周边职工群众提供健康咨询、

疾病筛查、诊断、康复指导等服务,同时普及医学常识和疾病预防知识,引导职工群众关注自身健康,提高健康水平。

健康检测专区热闹非凡,中医脉诊分析、身体成分检测、心电图快检等智能健康检测服务,让职工们直观了解了自身健康短板。医护人员还针对每一位职工的测量结果,给予了个性化健康指导。

活动的另一边,上海市劳模赵昕听弘扬志愿精神,手持听诊器为职工群众测量血压;作为职工的“娘家人”,吴淞街道总工会在现场提供的法律援助服务也备受欢迎。此外,反诈宣传、人才政策咨询、农产品试吃等便民服务,充分满足了职工多样化的需求。“利用午休时间就能一边做健康检测,一边学习政策,这样的活动太贴心了!”职工们称赞道。

本次活动精准聚焦职工健康需求,整合优质医疗资源,有效提升了职工群众的健康意识和疾病防治能力,切实将健康关怀送到了职工身边。下一步,半岛 1919 园区健康服务点将继续立足为职工服务的出发点,积极链接优质资源,开展更多贴合职工实际需求的健康服务活动,切实守护职工身心健康,助力职工以更饱满的状态投入工作与生活。



技能比拼 载誉而归

复瑞物业闪耀上海市物业行业职工职业技能竞赛

日前,在 2025 年度上海市物业管理行业职工职业技能竞赛中,上海复瑞物业管理有限公司凭借扎实的专业功底和出色的实战能力脱颖而出,斩获多项荣誉。其中,公司总部事业部鲍琳一路过关斩将,荣获市物业管理竞赛第三名的优异成绩,为企业赢得了亮眼荣光。

本次竞赛由上海市城乡建设和交通工作委会、市住房和城乡建设管理委员会、市总工会、市房管局联合主办,市城乡建设和交通工作委会、市职工技术协会等单位承办,赛事规模创年度新高。竞赛采用“理论+实操”双轨考核模式,与往年相比,本届竞赛在更新题库的基础上,首次新增保洁与应急演练两大展示工种,全面展现物业“全链条服务”的能力。

作为深耕物业领域的企业,复瑞物业高度重视技能人才培养,从内部选拔到赛前集训全程赋能,最终在市区两级赛事中收获满满。在区级比赛中,复瑞物业的选手鲍琳率先斩获物业管理竞赛一等奖,曹恒彬荣获电工竞赛二等奖,用实力印证了复瑞物业技能人才队伍的综合

实力。而在复赛阶段的市级赛场上,鲍琳凭借深厚的理论储备、娴熟的实操技能和出色的沟通表达能力,从 40 名晋级选手中脱颖而出,最终斩获 2025 年度上海市物业管理行业职工职业技能竞赛物业管理竞赛第三名。

鲍琳的成长与获奖,离不开复瑞物业完善的人才培养体系。公司始终以“技能赋能服务”为核心,构建起全周期培养机制。此次竞赛取得的佳绩,既是复瑞物业技能人才培养成果的缩影,更是企业践行物业服务理念的有力证明。未来,复瑞物业将以获奖选手为榜样,持续推进“技能型团队”建设,用更专业的服务、更创新的方案,守护每一位业主的“幸福家园”,为上海物业行业高质量发展贡献更多“复瑞力量”。

