

子宫内膜异常“迁徙”，可引发多处病变

三百多年前，医学界就发现了一个特殊的生理现象：本该生长在子宫腔内的子宫内膜，会异常“出走”，迁移到子宫外的身体各处。这些异位生长的内膜组织活性极强，会跟随女性月经周期发生变化，引发疼痛、病变等一系列问题。

这一困扰众多女性的疾病，就是子宫内膜异位症，也是很多女性经期腹痛、不孕的隐形元凶。

良性病灶，却有多重危害

据复旦大学附属上海市第五人民医院妇产科管军华副主任医师介绍，子宫是女性孕育生命的核心器官，宫腔内壁覆盖的子宫内膜，分为功能层和基底层，会跟随体内雌、孕激素的变化周期性生长脱落，形成正常月经。

健康状态下，内膜仅局限于子宫腔内，为受孕作好准备。

由于多数异位位置没有自然排血通道，脱落的经血和内膜组织无法排出体外，会不断堆积引发病变。异位在肠道会引发经期便血；异位在膀胱会导致经期血尿；异位在鼻腔会造成经期流鼻血；最常见的是卵巢异位，堆积的陈旧经血会形成大众熟知的卵巢巧克力囊肿。

需要明确的是，子宫内膜异位症的病灶在组织学上属于良性，却具备种植、侵袭、易复发的特点，对女性身体的伤害不容小觑，核心危害集中在三大方面。

疼痛是最典型的症状，超八成患者会出现持续性加重的痛经，还可能伴随慢性盆腔痛、性交痛、排便痛等问题，严重影响日常生活。

其次是盆腔包块，内膜最易侵袭邻近的卵巢，长期反复出血堆积，会形成大小不一的囊肿包块。最值得警惕的是生育问题，临床数据显示，两至五成的患者会合并不孕。

因人而异治疗，坚持长期管理

目前，临床治疗该病的核心目标，是消除病灶、缓解疼痛、保护生育能力、降低复发概率。医生会结合患者年龄、症状轻重、病灶位置、生育需求，制定个性化诊疗方案。

部分轻症患者可依托生理状态自然缓解。孕期高水平孕激素能抑制内膜增生脱落，可有效减轻病症，但产后月经恢复后症状大概率复发。而女性绝经后，体内激素水平衰退，异位内膜失去生长条件，疾病可自行痊愈。

药物治疗是目前临床主流方式，适配不

同需求的患者。布洛芬等抗炎药可快速缓解经期疼痛；短效避孕药适合暂无生育需求的育龄女性，能抑制内膜增生、减少经量；地诺孕素等孕激素类药物疗效稳定，对身体代谢影响小，适合复发患者；激素类针剂可模拟绝经状态快速控制病情，但副作用明显，不可长期使用。此外，曼月乐环可长效释放孕激素，持续五年抑制内膜生长，适配经量多、痛经严重的患者。

针对药物治疗无效、囊肿较大或有生育需求的患者，可采取手术治疗，根据年龄和生育需求选择保病灶、保卵巢或根治性手术。但手术无法彻底清除微小病灶，术后五年复发率较高，患者需坚持长期药物管理，直至绝经，以杜绝病情反复。

据“大众医学杂志”公众号

细菌“潜伏”口腔 诱发颅内动脉瘤

你知道吗，口腔中的微生物菌群与颅内动脉瘤存在密切关联。这些微生物会通过复杂的机制影响血管健康，甚至通过直接定植或免疫调控参与颅内动脉瘤的发生与发展。

人类的口腔内大约寄居着 700 余种细菌，构成了复杂的微生态系统。它们不仅与龋齿、牙周炎等局部疾病相关，还可能通过血液循环或吞咽侵袭全身。

更狡猾的是，这些细菌会玩“潜伏游戏”。它们钻进血管内壁细胞，像套上隐身衣一样躲起来，待机体免疫力下降时再突然复活，继续搞破坏。

研究人员在脑动脉瘤患者的病灶里检测到口腔细菌的 DNA 残留，而且细菌越多，血管“鼓包爆炸”的风险越高。更惊人的是，研究人员在脑动脉粥样硬化斑块里发现了活体牙龈卟啉单

胞菌，这相当于在犯罪现场抓到“真凶”。

在日常生活中，通过一些简单而有效的措施，就能维持口腔菌群平衡，守护血管健康，比如定期前往医院进行口腔检查和牙洁治。同时，人们可以增加膳食纤维的摄入，这是维持口腔菌群平衡的关键。蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物，就像肠道菌群的“优质肥料”，能够促进有益菌的生长和繁殖，建议每天分别摄入蔬菜 500 克、水果 350 克、全谷物 300 克。

据“参考消息”公众号

嘴角起疱多是单纯疱疹

很多人有过嘴角起疱的经历，感觉火辣辣地疼，这大多是单纯疱疹，不必太担心。单纯疱疹是由人类单纯疱疹病毒感染后形成的感染性疾病，可分为原发性感染和复发性感染，一般来说，患者 1—2 周可自愈。

原发性感染为初次感染者，多在黏膜部位出现一处或多处水泡，有疼痛或灼热的感觉，全身症状较轻。复发性单纯疱疹常在一些诱发因素作用下产生，如发热、受凉、情绪激动或机械刺激等，使单纯疱疹病毒再次被激活，沿神经纤维迁移至皮肤、黏膜等部位，导致疾病复发。

原发性单纯疱疹感染可采取抗病毒治疗，用药时间一般 5—10 天。轻型单纯疱疹不需要口服药，单纯使用外用药物即可，比如阿昔洛韦乳膏、氧化锌软膏等。若继发感染，可用莫匹罗星等抗生素软膏治疗。发作期间患者应忌食辛辣刺激的食物并注意休息。

据“家庭医生报”公众号

有的人夜里睡觉鼾声不断，还会频繁憋气、半夜惊醒，即便睡足时长，晨起后依旧浑身疲惫、头脑昏沉，白天工作学习时注意力难以集中、思维反应迟钝。多数人对此不以为意，只归结为没睡好，却不知道，长期反复的病理性打鼾，正在悄无声息地损伤大脑认知功能，日积月累还会埋下痴呆隐患。

北京大学第六医院神经内科袁俊亮主任医师介绍，这种病理性睡眠问题，主要通过两大途径持续损伤大脑。一方面，频繁的呼吸暂停会彻底打乱人体正常睡眠节律，导致睡眠碎片化、睡眠结构紊乱，夜间大脑无法完成正常的修复和代谢工作，脑神经长期处于疲惫状态。另一方面，夜间反复的气道塌陷，会造成大脑间歇性缺氧，不仅会影响脑部能量代谢，还会诱发神经炎症、氧化应激损伤，直接损害负责记忆存储、认知运转的海马体等核心脑区。长年累月下来，就会出现记忆力减退、思维迟钝、认知功能下降等一系列问题。

袁俊亮建议，超重且存在打鼾问题的人群，步入 40 岁后建议每一至两年开展一次睡眠质量筛查。确诊中重度睡眠呼吸暂停的人群，需严格遵从医嘱接受规范治疗。存在慢性失眠困扰的人，首选认知行为疗法改善睡眠、修复大脑过度觉醒的状态，切勿长期自行服用安眠药，避免造成额外的身体负担。

据“生命时报”公众号

常年打鼾，大脑逐步受损

好运“孕”来，依来赛伐？ 上海市第五届“好孕来”知识竞赛即将开赛

2026 年上海市第五届
“好孕来——生育促进暨家庭健康宣传服务直通车”
网络知识竞赛
2026年9月10日10:00—9月20日10:00



扫码直接参与答题



主办单位：上海市卫生健康委员会
承办单位：上海市计划生育协会
普陀区卫生健康委员会
上海市人口和家庭计划指导服务中心
(上海市生物医药技术研究院)
支持单位：中国人口福利基金会家庭发展基金

主办单位 上海市卫生健康委员会
承办单位 上海市计划生育协会、普陀区卫生健康委员会、上海市人口和家庭计划指导服务中心(上海市生物医药技术研究院)
支持单位 中国人口福利基金会家庭发展基金
竞赛时间 2026年9月10日10:00—9月20日10:00
参赛对象 在沪人员均可参与
参赛方式 手机扫码即可参与答题

备孕困惑重重，孕期养护无从下手？育儿路上频频踩坑？

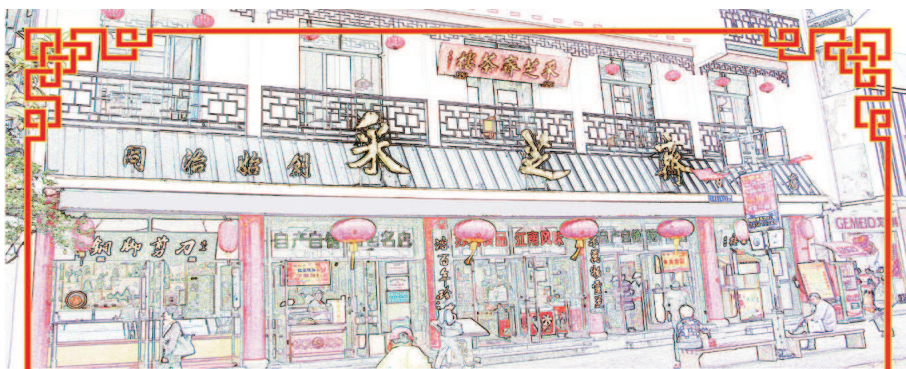
想要一站式掌握生殖健康、优生优育、家庭科学养护实用知识？

机会来了！上海市第五届“好孕来——生育促进暨家庭健康宣传服务直通车”网络知识竞赛如约回归！这一次，阿拉用一句响亮的“依来赛伐？”向全上海发出健康邀约，参与答题不仅能涨知识，更有机会把精美福利抱回家！

赛事权威。本次网络知识竞赛由上海市卫生健康委员会主办。活动立足国家人口工作决策部署，持续健全生育支持政策体系，推进生育友好宣传教育，做好优生优育、生殖健康科普指导，赋能健康家庭建设，助力人口高质量发展。这不仅是一场知识的较量，更是一次为健康家庭“扎台型”的绝佳机会！

依来赛伐？无论你是土生土长的老上海，还是热爱这座城市的新市民，只要关心家庭健康、关注优生优育，阿拉都欢迎依来参赛！让我们用科学的知识武装自己，用健康的理念守护小家，共同为构建生育友好型社会贡献力量。

金秋九月，竞赛即将全面开启，敬请锁定官方发布平台，获取最新赛程信息。好运“孕”来，健康相伴，这一次，阿拉一道为健康家庭“扎台型”！依，准备好来赛了吗？



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

遗失声明

上海虹口区曲阳路街道综合协管服务中心（统一社会信用代码：52310109078127802C）遗失民办非企业单位登记证书正本 / 副本，发证日期：2025 年 8 月 22 日，发证机关：上海市虹口区民政局，声明作废。