

闽医之窗

Health & Vitality

2014年05月 第七期 No.07

健康专题

解惑宫外孕 远离妊娠杀手

橘杏香

呵护女性健康

济世道

芬芳医心

养身法

保健7 常识 让风采延展

CONTENTS

《闽医之窗》编委

主任：郑民华 杨 炜
委员：张 丽 苏静英 宗阳铭
宋爱芳 徐凌云

《闽医之窗》编辑部

主编：顾丽莉
编辑：庞医峰 蒋勤花 孙 昱 王 华 孙利群
地址：闵行区莘松路 170 号
邮编：201199
电话：64921570
邮箱：1327453698@qq.com

橘杏香

003 呵护女性健康

005 关爱自己 抵御妇科常见病

007 7 大问题 早知宫颈疾病

济世道

009 芬芳医心



011 健康专题 解惑宫外孕 远离妊娠杀手

013 人工流产 那些被忽视的危害

014 避孕有术 拒绝意外怀孕

白衣魅

015 阳春摄梅 妙在不闻中

017 援疆日记之留下希望

018 宫颈疾病 筛查与诊治规范研讨

养身法

019 保健 7 常识 让风采延展

医药窗

021 失眠的中医食疗方



(封面照片：王华)



《报春》 摄影：王华

凌寒独自开 自有暗香来

文：顾燕君

初春的拂晓，夜幕的影子悄悄隐去，晨曦飘然而至，避开周末高峰，驱车来到位于闵行区莘庄镇西南位置的莘庄公园，到近几年声名远扬的梅园，一睹梅花凌寒绽开、冠压群芳的“姿色”。

雨后的清晨，置身暗香浮动的花海，身边是色彩绚丽、花香浓郁的“红梅”，轻柔素雅、香味清新的“绿萼”……成片的梅花有的艳如朝霞，有的白似瑞雪，有的绿如碧玉……而经过一夜雨水，地上星星点点的落花瓣让人想起诗人陆游的诗句：零落成泥碾作尘，只有香如故……信步徜徉在花海中，初春微凉的风轻轻掠过梅林，慢慢寻梅花之“香”、赏梅花之“形”、悟梅花之“品”……在这冰雪初融的春天，感受着她们用坚韧不拔、纯朴高洁的品质诉说着生命的真谛。

人生四季，生活中从来不缺乏各种各样的美丽。而在万花凋零的时节，只梅花默默地奉献了她的美，用自己的不畏严寒给大地带来了娴静淡雅却动人心魄的美丽。如此坚忍不拔、执著奉献的品格，正如当下严酷医疗环境中的白衣天使、人类健康的守护神，为了守护生命的重任，无怨无悔，默默奉献。恰似眼前“凌寒独自开，自有暗香来”的梅花品质。

宋代诗人范成大在《梅谱》中说：“梅以韵胜，以格高，故以横斜疏瘦与老枝怪石着为贵。”梅以它的高洁、坚韧、谦逊，给人以立志奋发的激励。在初春的早晨，在暗香来袭的陶醉中，让我们一起历经严寒，依旧坚忍不拔，迎接春的到来。

《闵医之窗》期待您的踊跃投稿：1327453698@qq.com

妇科 呵护女性 健康

妇科疾病种类繁多，不仅给女性带来痛苦，而且对女性生殖健康甚至生命带来严重威胁，从来都是女性健康的“天敌”。

最

近国内某著名大学附属医院历时一年，对 98 万名 20 岁至 64 岁之间的女性进行妇科常见病筛查，发现女性妇科常见病患病率高达 29%，差不多每三名女性中，就有一人有妇科病。世界卫生组织的调查也显示，中国女性 40% 以上患有妇科病，已婚妇女患病率则更达 70% 以上。

对于如影相随的妇科疾病，上海市闵行区中心医院不论在治疗水准还是科研技术开拓上都位居全市同级医院前列，因而也当仁不让地成为闵行区特色专科及医院重点科室之一。在拥有 30 多年妇科临床经验的妇科主任徐军的管理下，妇科还开设了宫颈疾病诊治专科、微创诊疗专科、计划生育专科、妇科肿瘤专科以及内分泌与不孕不育专科，使得科室的服务质量在规范化、专业化上有了进一步提升。

其中，宫颈疾病诊治专科是今年妇科重点发展的专科。自 2010 年起，以提高宫颈疾病诊治、筛查和预防以及治疗疗效为临床工作重点，通过阴道镜检查，宫颈 LEEP 手术及激光、微波治疗等已形成诊疗特色的项目，专科瞄准市内先进、跟踪国际医学研究的最新动态，经过多年努力，取得了瞩目成绩。目前，宫颈治疗门诊量约为 2-3 万人次/年，3 年来，宫颈疾病诊治手术达 6700 人次；在宫颈疾病诊断、治疗方面尤其是宫颈癌前病变诊断、治疗水平都处于本市同级医院领先水平。

21 世纪，人才是关键。闵行区中心医院妇科目前在徐军主任医师领导下，有副主任医师 2 人、主治医师 6 人、住院医师 6 人，其中硕士生导师 1 人，硕士研究生 13 人（在读 7 人），这样一支基础良好的人才梯队，奠定了妇科可持续发展的可能性。除了在临床工作上争创一流，妇科还承担着国家级继续教育项目和上海医学高等专科学校、皖南医学院、蚌埠医学院等医学院校的临床教学和实习带教任务，切实为医疗事业培养未来人才。

微创诊疗专科 现代临床技术

闵行区中心医院妇科微创手术逐年增加，达到全部妇科手术的近 60%，尤其是宫外孕手术，90% 以上采用腹腔镜手术治疗，减少了患者痛苦，缩短住院时间。同时，妇科将经阴道手术、腹腔镜、宫腔镜等微创诊疗技术整合为一体，进一步扩大微创手术的范围和增加在妇科手术中的比例。近年来，随着不孕不育症发病率的逐年增高，越来越多的患者采用了宫、腹腔镜联合治疗，受孕率达 50%，显著提高了疗效，增加患者受孕机会。

计划生育专科 稳步持续发展

经过多年建设，目前已开展的计划生育项目有药物流产、人工流产、无痛人流和高危妊娠、中期妊娠引产等。在现有的基础上，加强计划生育质量管理，从门诊的检查、登记到手术的操作和术后的随访，都有统一的流程和规范，把手术的风险降到最低点。

不孕不育与内分泌专科 解除隐忧

开展包括子宫输卵管碘油造影、宫腔镜手术、宫腹腔镜联合手术诊断治疗不孕不育等项目。对功能失调性子宫出血、多囊卵巢综合征等妇科内分泌疾患，根据患者个体情况及是否有生育要求，采取不同的治疗方案，调整月经周期、促进排卵；对年龄较大的功能失调性子宫出血的患者，经药物治疗无效，伴有严重贫血，希望保留子宫意愿的患者实施宫腔镜下子宫内膜切除术，提高了患者生活质量。

宫颈疾病诊治专科 特色显著

通过门诊诊疗过程中对患者进行宫颈疾病筛查重要意义的科普宣教，提高宫颈癌的筛查率，对于宫颈癌筛查结果异常的患者进一步行阴道镜检查，根据检查中发现的可疑部位进行定点活检和宫颈搔刮，提高了宫颈癌前病变和早期宫颈癌的检出率，对于诊断为宫颈癌前病变、宫颈原位癌的患者进行诊断性和治疗性锥切。专科特色显著，获得病患极大认可。

妇科肿瘤专科 诊治规范发展

近三年来，闵行区中心医院妇科大力开展妇科肿瘤的诊治，包括妇科多种恶性肿瘤的根治术及盆腔淋巴清扫术，术前辅助介入化疗，术后静脉化疗等，并对晚期肿瘤患者按规范进行补充化疗治疗，从而提高患者生存率，降低复发率。

关爱自己 抵御妇科常见病

从含苞待放到青春妩媚，从性感成熟到风韵犹存，不论是内在还是外表，女人都在经历着改变，身体机能也在不断变化，在这个过程中难免会与一些妇科疾病不期而遇。那么，每个年龄段，究竟有哪些常见的妇科疾病会成为我们的困扰？我们又该如何预防保健呢？

20岁 警惕月经失调

近年来的临床发现，少女患发育异常、妇科炎症、肿瘤、月经失调等妇科疾病的情况也并不少见。例如：青春期功能失调性子宫出血、处女膜闭锁、阴道横膈、先天性无子宫无阴道以及卵巢、子宫及阴道肿瘤等都有可能发生于未婚少女。

专家建议：不要轻视月经紊乱，月经期间出现下腹疼痛和头痛等症状，女性在各年龄段都可能患妇科疾病，所以未婚少女如出现此类症状应适时到医院做检查，医院可以采用肛门加腹部的联合诊治，做不经过阴道的检查。20岁以后的女性身体进入了性成熟期，这段时期若出现月经紊乱，除了可能是激素系统出现异常外，还有可能患上子宫内膜异位症、子宫肌瘤等疾病，需要格外警惕。

30岁 谨防生殖道感染

30岁是很多女性的分水岭。会面临工作事业或情感上的烦扰和压力，而健康却在逐步走向下坡路。这个时候的女性容易受到盆腔炎、宫颈炎、阴道炎等

妇科疾病的偷袭。30岁开始到45岁，也是子宫肌瘤和子宫内膜异位症的高发期，这是妇科疾病中发病率较高的两大疾病，有的女性还会出现子宫内膜异位症与子宫肌瘤并发的情况。

专家建议：30岁的女人应当去正规医院进行每年一次的体检，如果出现了妇科疾病应当及时治疗以免引起相关继发病，影响治疗的难度。35岁以后，是子宫颈癌易发病的年龄。若发现有非正常出血或有茶褐色白带、下腹痛等症状，有子宫颈癌的可能，要及早治疗。

40岁 提防恶性肿瘤

40岁的女性，工作和生活基本稳定，但要面对上有老、下有小的生活压力。这个年龄段也开始进入衰老阶段，女性45岁左右就要面临更年期，更年期综合症也是这个年龄段女性的重大问题之一，而像子宫肌瘤、卵巢囊肿等妇科疾病也是高发阶段。

专家建议：预防这些疾病，就要定期做好妇检工作，早发现早治疗，增大治愈的可能性。还要根据医嘱，做好随访。

特别是肥胖、糖尿病、长期使用雌激素的女性，一般半年随访B超，如有阴道流血、流液需随时就诊。

50岁 保健抵抗病变

50岁的女性身体步入衰老阶段，由于女性卵巢功能低下，很难保持激素的平衡，因此会引发腰痛、头痛、发热、眩晕等程度因人而异的更年期综合症。局部抵抗力的降低，导致病菌容易入侵，老年阴道炎也是这个阶段的常见病。绝经后，子宫内膜异位症和子宫肌瘤虽然不易生长和发展，但患卵巢囊肿、卵巢癌、子宫癌的危险却有所增加。

专家建议：由于恶性肿瘤早期多无症状，所以一定要注重定期妇科检查。检查时若发现肿块，伴有腹水，以及腹痛、腰痛或下肢疼痛非正常出血时，一定要特别注意卵巢囊肿、卵巢癌、子宫癌的疾病正面来袭。日常生活则要保持外阴清洁与干燥，适当参加体育锻炼，控制体重，调整饮食结构，清淡饮食，每天摄入适量的蔬菜、水果及蛋白质、乳类。切忌随意使用激素或者激素类保健品。



TIPS 中药洗浴法 文：卢永屹（中医科） 治疗阴道炎

阴道炎在中医里归为“带下病”一类，临床常见分型有脾阳虚、肾阳虚、阴虚挟湿、湿热下注、湿毒蕴结五种。在困扰女性朋友的所有妇科疾病中，最常见的非阴道炎莫属。据统计，女性一生中至少有患一次阴道炎的痛苦经历。

霉菌性阴道炎：

中医一般采用健脾利湿、清热止痒的配方。常用药主要有椿根皮、白术、苦参、陈皮、黄柏、茯苓、车前子、白鲜皮、苍术、龙胆草等。在洗浴方面，

可用一枝黄花30克、藿香30克煎水弃渣，坐浴或冲洗阴道。

滴虫性阴道炎：

中医一般采用清热利湿、杀虫止痒的配方。常用中药有：银花、黄柏、鹤虱、萆薢、土茯苓、地肤子、白鲜皮、山栀、白头翁、泽泻、龙胆草、车前子等。洗浴方面：可以采用苦参、百部、蛇床子、蜂房煎水弃渣外洗阴道或坐浴。

老年性阴道炎：

中医一般采用健脾补肾、清热止痒的配方。有老年性阴道炎者，常服知柏

地黄丸，一日3次，每次8粒，能起到清热滋阴扶正的作用，可根据患者的患病程度及临床表现酌情增加和减少用药剂量，但脾胃虚寒者不宜服用。洗浴方面：可以采用苦参、蛇床子、黄柏煎水弃渣外洗或坐浴。平时常用一枝黄花30克、土茯苓15克煎水弃渣外洗阴部或坐浴，有一定的预防和治疗作用。

预防须知：女性朋友平时应多注意个人卫生，不乱使用抗生素，细心留意性生活的直接传染，平时多穿透气性较好的棉织内裤，注意勤换内裤，洗涤时用热水浸泡，最好是在阳光下暴晒晾干，这样能更好地杀灭病菌。

7大问题 早知 宫颈疾病

宫颈癌是目前人类所有癌症中，唯一可以通过早期预防和治疗消灭的癌症。然而由于大多数患者缺乏宫颈健康的相关知识，等发现问题往往为时已晚。

Q: 通常说的“宫颈糜烂”会引起宫颈癌吗？

A: 子宫颈糜烂（cervical erosion）是慢性宫颈炎炎性病变过程中最多见的局部特征，但非真正糜烂，又称“假性糜烂”。所以宫颈糜烂并非真正的病，而是对炎症的一种描述。实际上，引起宫颈糜烂的原因有多种（病毒的、细菌的、激素的、物理或化学的因素），而宫颈癌则是感染了人乳头瘤病毒（HPV）这种特殊的病毒的结果。换句话说，宫颈癌或者癌前病变可以混杂在有宫颈糜烂的人群中，但只有由 HPV 感染宫颈而且持续感染数年后才会发展成为宫颈癌。

Q: 是否需要治疗“宫颈糜烂”？

A: 宫颈糜烂虽然不再称为病，但由于宫颈糜烂与宫颈的癌前病变或者宫颈癌在肉眼检

查上很难区分，因此，当出现宫颈糜烂时需要做宫颈防癌检查，排除宫颈癌前病变和宫颈癌。如果这种“宫颈糜烂”引起了令人难受或难堪的症状，例如白带多、白带带血、性交后出血，合并感染引起白带异味、或者引起不孕等等，还是应该治疗的。目前对于宫颈糜烂的治疗方法主要包括药物和物理治疗（冷冻、电凝、激光、微波等）。对于轻度的糜烂，药物有一定效果。对于中度到重度的宫颈糜烂，通常需要物理治疗。没有生育的女性不主张行宫颈物理治疗，除非有特殊指征。

Q: 什么是宫颈癌前病变？

A: 是指癌症发生前宫颈部位发生的病变而由此引发癌症的病变。宫颈癌前病变也称为宫颈不典型增生。宫颈癌的发生和发展有一个渐进的演变过程，时间可以从数年到数十年，一般认为这个演变过程经过这样几个阶段：增生、不典型增生、原位癌、早期浸润、浸润癌。

Q: 如何诊断出宫颈癌前病变?

A: 主要依靠宫颈脱落细胞学检查(最好采用薄层液基细胞学检查)、高危型 HPV 检测,以及对可疑妇女进行阴道镜检查下活检病理学检查。对阴道镜检查不满意者还需进行宫颈管诊刮、宫颈锥切、电环锥切(LEEP)行病理学检查最后确诊。

Q: 引发宫颈癌的高危因素有哪些?

A: 性行为: 过早开始性生活,多个性伴侣;

月经及分娩因素: 经期卫生不良,经期延长,早婚,早育,多产等;性传播疾病导致的宫颈炎症对宫颈的长期刺激;

吸烟: 摄入尼古丁降低机体的免疫力,影响对 HPV 感染的清除,导致宫颈癌特别是鳞癌的风险增加;

长期服用口服避孕药: 服用口服避孕药 8 年以上,宫颈癌特别是腺癌的风险增加两倍;

免疫缺陷与抑制: HIV 感染导致免疫缺陷和器官移植术后长期服用免疫抑制药物导致宫颈癌的发生率升高;

其它病毒感染: 疱疹病毒 II 型(HSV-II)与宫颈癌病因的联系不能排除。

Q: 宫颈癌有哪些临床表现?

A: 阴道流血: 早期出现少量接触性出血或绝经后间断性出血,白带增多,晚期流血量增多。偶有大血管被侵蚀,引起生命危险的大出血。

阴道排液: 最初不多,无臭,随着癌组织破溃,分泌物增多,呈水样,晚期由于癌组织坏死,感染,可出现大量米汤样或脓性恶臭的白带。

疼痛: 晚期患者由于子宫旁组织浸润,累及神经,大腿和腰骶部可出现持续性疼痛。此外,如肿瘤侵入膀胱、直肠,可出现大小便异常,甚至形成瘘。

Q: 宫颈癌真的可以治愈和消灭吗?

A: 宫颈癌不仅可以预防和治疗,甚至可以治愈和消灭。因为我们现在已经了解宫颈癌是由于人乳头瘤病毒(也称 HPV)感染造成的,目前人类能够证明由病毒直接引起癌症的只有子宫颈癌一种。找到了病源就有了医治的把握。一般的人乳头瘤病毒感染,人体可以通过自身免疫把它消除,如果消除不掉而在身体里存活下来成为持续性的感染,就会先发生子宫颈癌的癌前病变,从子宫颈癌前病变发展成癌一般要经过约 10 年的时间,所以从预防 HPV 感染到对付 HPV 感染有足够的时间,关键是要重视。

事实上,70%~80%的女性在其一生中都曾感染过 HPV,绝大多数通过自身的免疫力,在感染后的 1~2 年内自行清除。可以这么说:没有 HPV 感染,就不会发生宫颈癌。但是,感染了 HPV,也不是一定会得宫颈癌。

TIPS

专家解读 女性常见 三大恶性肿瘤



1、卵巢癌

由于初期基本没有明显症状,卵巢癌被形容为无声的“杀手”,当患者出现腹胀、腹痛、消瘦、贫血等症状时,病情往往已进展到晚期,治疗效果较差。其死亡率居妇科恶性肿瘤之首,5 年生存率 20~30%。

卵巢癌可发生于女性任何年龄,其发病原因至今不明,可能与生育状况、遗传或基因变化相关。未生育的妇女,发病率高于有生育史的妇女。

治疗原则是以手术为主,辅以化疗、放疗及其他综合治疗。卵巢癌易于复发,应长期随访和监测,若有复发则应再次手术和化疗。卵巢癌是一种死亡率比较高的妇科恶性肿瘤,很多症状要到晚期才表现出来,所以女性定期妇科体检,做到早发觉、早诊断、早治疗,提高 5 年的生存率。

2、宫颈癌

宫颈癌是目前唯一病因明确的妇科恶性肿瘤,与高危型人乳头瘤病毒(human papillomaviruses, HPV)的持续感染相关。及时诊断并治疗癌前病变是目前预防和阻止宫颈癌发生的一个重要措施。子宫颈癌提早发现和治疗就会有好的效果。一期的子宫颈癌五年的生存率可以达到 93%,二期大约为 80%,但如果到了三期和四期,特别是四期就只有 20%左右了。一期或者二期的患者可以做手术,可到了三期后只能采用放疗或放化疗,一期做手术患者可以有 90%的治愈率,有些甚至达到 98%,所以,早期发现问题更有利于解决问题。

3、子宫内膜癌

发病率仅次于宫颈癌,占女性恶性生殖道肿瘤的 20~30%。绝经后女性是一个高危人群,子宫内膜癌平均发病年龄 60 岁,其中 75%发生于 50 岁以上妇女。而其中肥胖、高血压、糖尿病、长期应用雌激素、不孕及绝经延迟更是高发人群。

发病症状为绝经半年后再次出现阴道流血,尚未绝经者出现月经增多、经期延长或月经紊乱;或阴道排液,有持续性血性液体或浆液性分泌物,伴恶臭;若下腹痛、腰骶部疼痛、消瘦、贫血和恶液质出现则表明癌肿扩散。

芬芳 医心

徐军主任翩翩走来，风姿绰约，而当我得知她刚从手术台上下来，今天已经做完 9 台手术的时候，更不由为她的充沛精力惊叹。



2010年3月调入闵行区中心医院的徐军主任，已经有35年妇科临床经验，在她担任妇科主任的这三年里，她没有出现任何医疗差错，也没有接到过任何投诉。拥挤的妇科办公室里，有一整面墙几乎都被锦旗覆盖，每颗钉子上都层层叠叠悬挂着好几面。锦旗红底烫金，虽是平常，承载的却是患者的至真谢意，记录的更是医者的仁术仁心。

看到那些锦旗，很自然会谈到现在深刻的医患问题还有敏感的红包收受。“患者对我们工作的不信任可能是造成医患矛盾最直接的因素吧。说实话，大家都是有七情六欲的普通人，我不能夸口说我们会把每个病人都当亲人，但身为医生，尽职尽责救治病患，是我们不敢轻忽的职责。而我也会提醒科室里的每个成员，在这样的医疗环境里，更要多多换位思考，将心比心地去对待病患，这样才能够调整好心态，克制一些急躁情绪。患者觉得你态度友好，就会让你更多了解病情，也会欣然接受你的治疗建议，积极配合治疗，减少医疗摩擦。”总是面带微笑的徐军主任娓娓道来，想来正是这种自然亲和的态度拉近了医患之间的距离。

科室里，从徐军主任到护士都会拒绝接受红包。对此她很坦诚地说：“我们医院的待遇不错，拿红包反而会成为医生的心理负担。所以在这点上我很坚决地向病人表示心意领了，治疗也请她们放心，但红包不会收。碰到固执的病人，我会直接将红包费用打入其住院费里，这样病患开心，我也没压力。可能有人会觉得我怪，但养成习惯，大家也见怪不怪了。”

徐军身兼数职，她是上海市妇科临床质量控制中心专家委员会委员，中华医学会上海分会妇科肿瘤专业委员会委员，上海市中西医结合学会妇产科专业委员会委员，上海市医学会医疗事故鉴定专家库成员。令人钦佩的是，在临床上完成大量的门诊和病房工作的同时，她还承担带教和指导下级医师、进修医师和实习医师的查房、病历书写、对疾病的规范诊治以及手术操作等教学任务。参与多项妇科肿瘤及宫腹腔镜应用的临床基础研究。她作为项目负责人完成了上海市科委科研课题1项、上海市卫生计生委课题2项，目前还承担着吴阶平医学基金会临床科研专项资助基金课题和上海市卫生计生委科研项目各1项；发表论文20多篇，参编著作1部。

如此大量繁复的工作，徐军却安排得井然有序。她每天早上6点三刻到医院，先是翻阅病史，查看病人情况，接着开始每天40多个病人的查房工作，了解新病人，与病员沟通，发现有欠缺不足则做及时处理和完善，一般查房结束会进入手术室，要进行宫腹腔镜和各种妇科肿瘤手术，连续十几台手术也是常有的事，每天加班已是家常便饭了。每周四则是她的专家门诊时间，预约她的专家门诊的患者特别多，有时甚至要预约一个月时间，许多患者早晨4、5点钟来排队挂号，所以徐军在给患者看病时很仔细、认真，根据妇科检查和辅助检查结果，将制定治疗方案告诉患者，并且耐心

PROFILE



徐军 妇产科主任兼妇科主任 主任医师 皖南医学院硕士研究生导师

毕业于原上海第二医科大学医学专业，从事妇产科临床工作30余年，致力于妇科肿瘤的临床实践与科研工作，具有扎实的妇产科理论基础知识和熟练的手术技能，精通妇产科常见病、多发病及疑难疾病的诊断处理。擅长宫颈疾病、妇科内分泌疾病以及不孕症的诊治，尤其在妇科良恶性肿瘤手术、介入治疗和宫腹腔镜微创手术方面有较深的造诣。

解答每位患者的疑问。徐军对有些妇科医生光听听病史，就给病人开药的行为感到难以理解，她认为除了倾听主诉，多与病患沟通外，妇科医生用手实施妇科检查至关重要，与正确诊疗关系密切，妇科双合诊、三合诊检查应该是每个妇科医生的基本功。

近年来，妇科将宫颈癌前病变及早期宫颈癌的诊断与治疗作为主攻方向，通过带教、外出进修提高宫颈疾病诊治专科医生的诊治水平，尤其是阴道镜检查操作水平。专科医生根据阴道镜检查中的可疑部位进行定点活检和宫颈管搔刮，提高了宫颈癌前病变和早期宫颈癌的检出率，让徐军感到自豪的是自己领导科室的专业水平和规范，特别在宫颈疾病诊断、治疗，尤其是宫颈癌前病变诊治水平处于本市同级医院领先水平。

像众多敬业的医师一样，说起工作来滔滔不绝，而说到自己却惜字如金。多年来没有假期不着家的生活，让徐军主任感叹她有一个特别支持她的老公，而让她最感遗憾的是没有多少跟孩子相聚的时间，幸好孩子已经长大，做着自己热爱的工作。她无奈地说：“对家人亏欠只能亏欠了。”

救死扶伤，这是徐军深爱的职业。虽然这个行业如今充满荆棘，但好在还有众多的徐军们种植着她们心中的玫瑰。我们期待，如果，不论医患，每个人心中都有这样一朵玫瑰，那么芬芳终会长留吧。

解惑宫外孕 远离妊娠杀手



宫外孕，这个名词对女性来说并不陌生。近年来，随着社会环境的不断改变，育龄女性宫外孕的发生率也大幅增加，由于宫外孕导致妇女腹腔内大出血，最终休克死亡的例子也时有发生，在国外的某数据统计中发现，宫外孕导致的死亡可以占早孕妇女死亡的 50%-60%。因而对于怀孕女性来说，及早诊查排除宫外孕是第一要务。

什么是宫外孕？

宫外孕的学名称为“异位妊娠”，也就是受精卵没在子宫腔内正常的位置着床，而是跑到了其他地方“安营扎寨”。所以临床上称为异位妊娠。异位妊娠可以发生在不同部位，如卵巢、输卵管、腹腔等，其中以输卵管妊娠最多见，大约 95% 以上的宫外孕均为输卵管妊娠。异位妊娠一般有两种后果，一是胚胎流入腹腔形成异位妊娠流产，二是造成异位妊娠破裂。二者均可引起腹腔内出血，而后者更为严重，大量的内出血会导致休克，严重危及生命。

为什么会发生宫外孕？

目前公认的主要原因是输卵管炎，组织学检查有输卵管炎的患者占 40%，其次是输卵管异常或发育不良、细长、弯曲或受周围组织压迫、牵引，使输卵管移位或者变形，以至影响受精卵通过。除了有盆腔感染性疾病（输卵管炎）病史的患者之外，长期服用紧急避孕药和使用宫内节育器的女性，异位妊娠发生的危险性分别是 1% 和 5%。另外，如输卵管手术、孕期吸烟、输卵管结扎避孕失败、己烯雌酚（DES）的使用等等，都是异位妊娠的诱发因素。

宫外孕有哪些早期症状？

停经，同时有早孕反应，如恶心、呕吐等，妊娠试验可呈阳性或弱阳性；腹痛，同时由于腹部膈肌受到血液刺激，有 25% 的患者出现肩膀痛；还有患者有一种挥之不去的排便感；另外，还可能出现阴道出血，晕厥，面色苍白、休克等症状，一旦发现，应尽快就医。

家庭如何正确判断宫外孕？

通过早孕试纸颜色的变化，能够大致提示孕在宫内还是孕在宫外，由于在早孕阶段，正常怀孕的 HCG 增长很快，因此，当早孕试纸从测到弱阳变化成强阳的过程很快，就大致可以排除宫外孕。不过这种方法建议仅在没有症状时使用，因为没有什么标准，也不会有这样的标准去界定几天是快，几天是慢。用试纸测颜色只是一个估计的方法，去医院确诊当然还是最安全和准确的方法。

TIPS 产科特需门诊



怀孕生产是一个自然的生理过程，更是女性完成身心蜕变的关键时期。闵行区中心医院 VIP 产科特需门诊，依托于瑞金医院集团强大的产科专家团队，以高端孕妇为主要服务对象，实行预约限量就诊制，为准妈咪提供全方位、系统化、高品质的“一对一”孕产期健康管理服务。

【服务项目】

1. 建卡后由专人进行宣教，选择特需医师。特需医师由副主任及以上医师和资深助产士组成。
2. 每次检查由所选择医师进行产前常规检查，并针对各种高危妊娠的筛查，监护及医疗，妊娠合并症及并发症的诊断与治疗，孕期营养咨询与指导门诊，孕期自我监护指导。
3. 一人一医一诊室，设立独立的产科检查、专人采血送检等专属设施，并设专人陪护，无需等候，使整个孕检晚期在舒适独立的特定诊室内完成。全程由家人陪同增进夫妻间的感情，体现以产妇为中心的服务模式。

【服务对象】

纳入上海市孕产妇保健系统，风险评估允许二级综合性医院保健的孕妇为主要服务对象。

【服务时间】

每周一、五上午。

人工流产 那些被忽视的危害

近年来女性堕胎的低龄化、人流次数的频繁，造成各大医院的流产手术量持续上升，成为令人担忧的现状。然而更令人担忧的是，许多年轻男女由于性教育知识缺乏，又不懂得采取有效的避孕措施，一旦意外怀孕，就把人工流产当成意外之后的救命稻草，有的人还被网络上铺天盖地的无痛人流微创之类的人流广告蛊惑，误以为流产手术很简单无伤害，对频繁人流所造成的危害性严重认识不足。

为了让更多的年轻女性懂得爱护自己，避免那些令人后悔终身的事发生，请随我们一起来认清人工和药物流产的危害性，并从源头做起，学会有效避孕。

危害 1：术后易发后遗症

人工流产就是将正在发育的胚胎用负压吸引的方式取出，还要对子宫内壁进行搔刮清理，容易使子宫内膜受到损伤，一旦受损会出现月经紊乱。流产后子宫如果恢复不好，会有持续性阴道出血，由于血液是细菌容易滋生的环境，这将会引起盆腔、输卵管、卵巢等炎症，出现腰酸、腹痛、发热等感染症状，甚至导致继发不孕。

危害 2：药物流产有副反应

有的女孩认为悄悄去做药物流产，没有痛苦，也不用休息。殊不知，口服流产药必须在具有急诊、刮宫手术和输液、输血条件的医疗单位使用，必须在医生指导下，被确定为正常宫内妊娠，且妊娠在 56 天以内的早孕者才可以服用。服药前还必须详细了解可能出现的副反应，如出现大量出血或其他异常情况时，要立即就医，不然很可能会因大出血治疗不及时而丢掉性命。

危害 3：心理受创致不孕

许多女性因为流产时紧张痛苦，心理上受到一定程度的不良影响，以致对性生活心生恐惧，担心再次怀孕，甚至从此拒绝生育，这自然会影响夫妻双方感情，为家庭的和谐蒙上阴影。

危害 4：可能出现手术并发症

所谓“手术并发症”，是指因为手术而得的一种需要治

疗的疾病。这绝对不是手术医生的过错，而是伴随着手术必存的风险。就人工流产来说，可能出现术中大出血、子宫穿孔、肠管或膀胱损伤、羊水或空气栓塞，术后盆腔炎及不孕不育等。而药物流产同样也存在风险，比如药物过敏，流产不全，感染等等。

危害 5：浪费时间和金钱

人工（或药物）流产前，都需术前检查、预约手术、术后最好休息 14 天，这对于那些尚在读书的女孩或是已经就职的女性的学习工作和生活都会带来影响。而且人工流产的费用对没有固定收入的人来说也是一笔不小的开销。

TIPS 术后须知

流产手术后应观察 2 小时，注意阴道流血和腹痛情况，假如没有什么反应就可以回家。一般在家要休息 2 周，并预防着凉和感冒，多吃些富有营养的食物，使身体尽快恢复正常。在手术后的一段时间内，阴道内细菌容易进入宫腔引起感染，因此要注意保持外阴部清洁卫生，每天用温开水清洗 1-2 次，勤换月经垫和草纸。2 周内或阴道流血未干净前不要坐浴，1 个月内禁止性生活，以防生殖器官感染。如果有发热、腹痛或阴道分泌物有异常气味，可能为感染所致，要及时就诊。人工流产后只要恢复了性生活，就要采取避孕措施，避免再次怀孕。



避孕有术 拒绝意外怀孕

随着医学的发展，避孕方法越来越简便多样，然而，不论哪种方法都存在优缺点，并没有达到完美。所以如何选择相对安全可靠的避孕方式，是每个处于育龄的女性都应该了解的。

避孕套的 3 个“使用”法

避孕套是一种常用的避孕方式，避孕成功率可达 90% 以上，适合于新婚期和生育后期的女性。然而使用避孕套失败的情况并不少见，掌握正确的使用方法，显然至关重要。

- 1. “每次”使用：**就是指在月经周期任何一天，只要发生性关系就应坚持使用避孕套。
- 2. “全程”使用：**通俗的说就是在阴茎进入阴道前，就佩戴好避孕套。
- 3. “规范”使用：**在使用前就应该将避孕套前的气泡排出，并注意避孕套的正反两面。

安全可靠的短效口服避孕药

由于国内的一些偏见，大多女性都不能正确认识短效避

孕药。其实在目前所有避孕药中，短效口服避孕药是最有效而且可逆的避孕方式，尤其适合新婚和 35 岁以下不吸烟的妇女。短效口服避孕药通常都是由一种雌激素配合一种孕激素组成的联合制剂，通常从月经第一天算起 5 天内口服，连续服用 21 或 22 天，停药后来月经，停药 7 天不管是否月经干净开始服用下一周期。如有一天漏服，需立即补上一粒，当天继续照常服用。连续漏服需临时使用避孕套，否则就有避孕失败可能。短效口服避孕药的好处是：可降低卵巢癌的发生率，调理月经，减少盆腔炎发生的机会。禁忌是：不宜肝功能不全、高血压、静脉血栓性疾病及 40 岁以上女性。

人流术后，通常医生会让病人先口服短效避孕药，这样除有效避孕外，还能帮助修复子宫内膜从而减少出血。然后再根据病人实际情况选择合适的避孕方法。

方便经济的宫内节育环

节育环应用于人类已经有 100 多年历史，它方便、经济、有效，曾是国内最普遍、最受欢迎的避孕方式。目前国内常用宫内节育环有：带铜 T 型宫内节育环，V 型宫内节育环，宫形环，元宫环，活性 r 环，还有爱母环，母体乐等。经过改良，近年可供患者选择的自费环又有吉妮致美、曼月乐等，它们以不良反应小，脱落率低，并同时有治疗作用而受欢迎。放置节育环的最佳时机为月经干净后 3-7 天内，医生会根据术前检查情况帮你决定是否可以放置，及放置款式和型号。放置节育环后可能出现月经改变，腰酸腹胀，通常半年左右能够适应，如不适感明显需就治疗。节育环放置年限 5-20 年不等，要记住医生在放环记录册上写的放置环型和放置年限。通常至绝经后半年内需要将节育环取出。

阳春摄梅 妙在不闻中

文：陈春燕

阳春二月，莘庄公园内的梅花进入盛开期，引来了无数爱梅人士的驻足观赏，同样也吸引到闵行区中心医院摄影社团成员前来“摄奇”。

梅园内，红梅、白梅、粉梅竞相绽放，多姿多彩，绚丽旖旎，置身其中，雪海红霞满眼，幽香沁人心脾。千百年来，文人墨客对梅花赋予了深刻的精神内涵和思想价值，宋代林逋的“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”点出了赏梅的最佳场景；清末许兆寅的“一般清气味，妙在不闻中”则写出了非理性的直觉体验。

要拍出梅花的韵味，不仅仅是观察梅花的花色、花香和花姿，还要结合周围的环境、本人的心境以及意境的变化，方能传达出梅花的美感。在拍摄现场，老师为团员们讲解了拍摄梅花的技巧和要点，学员们便三两结群散在园中各处开始了拍摄。大家围着梅花热情洋溢地进行着创作，捧着相机姿势各异，仰天拍，靠着拍，跪着拍，躺着拍，沉醉在了镜头所展现的美妙世界中……



《闻香》余红辉



《白梅》王华



《一抹红》陈春燕



《墙角数枝梅》黄中岳



《一树梅花》王华



《一剪梅》顾燕君

日期：2014年3月17日 星期四 天气：晴

今天是到喀什市疏勒县县委党校培训的最后一个晚上，再有半天就要返回泽普分支了，五天的时间，五天的培训，五天的感悟。

这里的培训是军事化管理，每天晨起、进餐、上课都要集合，感觉一下子回到了高中、大学时代军训的时候。采取军事化管理不单是为了锻炼我们的体魄，还要让我们学会遵守纪律，为了确保援疆期间工作安全，良好的组织纪律显得尤为重要。培训的地方条件很艰苦，相比较而言，在泽普生活的环境简直算是惬意。期间除了业务培训，也要了解当地的一些风土人情、经济文化发展状况、援疆的主要工作任务以及既往工作开展成效等。课余时间，我们还去参观了近些年全国各省市援建的项目工程（深圳城、广东城、月星上海城等），这些都激励着我们不断努力。

援疆前，新疆之于我是个非常神秘的地方，除了从课本上了解到的一些知识外，其余都是从新闻上看到的暴力事件，所以心中不仅充满了好奇，也充满了困惑和纷扰。到一个完全陌生的环境，与一群陌生的人开展一项全新的工作，对自己将是一个极大的挑战。临行前，在党校统一进行了学习和培训，自己也从网络、书刊等方面查看了一些资料，加上和

既往援疆干部们积极沟通，自己的疑虑和不安渐渐地消退了，心情也从一开始的彷徨、担忧，变得充满憧憬，到新疆报到后也变得随遇而安起来，现在更是感觉到有无限的动力。我想，人是在不断成长的，对于某些事物，只有深刻理解、体会了，才会更快适应甚至爱上它。来到新疆短短12天，已经慢慢习惯了新疆的气候，更喜欢上了新疆的美食，不管是好吃的囊，美味拉皮子，还是诱人的羊肉串，都让我如痴如醉；当地美丽的新疆歌舞，带有浓郁的民族风情，也让人流连忘返；还有有趣的维族语言和文字等，这些新鲜的事物，让我把当地艰苦的生活环境都抛诸于脑后。我想，我是爱上了这个地方。

由于最近暴力事件时有发生，网上有很多抨击新疆人的言论，但自从我接触到新疆的百姓，接触到了维族同胞，才发现或许事实并不是外界所认为的那样。极端的宗教主义和恐怖主义必须受到谴责，而大部分新疆人，还是渴望和平统一，渴望安定生活，渴望生活质量的改善。所以从此刻起，我想我不单是一个在新疆的汉族人，也是一个新“新疆人”，我希望通过自己的努力，做好自己的本职工作，把自己的技术带到新疆，为新疆的卫生事业出一份力，还希望自己也能成为联系新疆内外的桥梁和纽带，让更多人了解新疆、了解新疆人。这里，值得我为之驻留。

援疆日记之 留下希望

文：沈丹杰（第八批援疆医生）





宫颈疾病 筛查与诊治规范研讨

文：张志凌

由上海市妇科临床质量控制中心主办，闵行区中心医院承办的2014年第二届全国基层医院宫颈疾病规范化筛查与诊治技术研讨班，于3月22、23日在医院门诊三楼报告厅成功举办。市妇科临床质控中心主任华克勤、市医学会妇科肿瘤专科委员会主任委员丰有吉、闵行区卫计委副主任杨海燕、闵行区中心医院副院长苏静英等应邀出席，共有来自全国各地的300余名学员报名参加。

研讨班由来自上海交通大学附属第一人民医院、上海复旦大学附属妇产科医院、广东省人民医院、首都医科大学附属北京朝阳医院等国内知名医疗机构的著名妇产科以及病理科专家进行授课指导，解读宫颈疾病筛查和临床诊疗规范指南，分析讨论目前宫颈细胞学筛查、临床和病理诊断以及

诊治规范方面存在的问题，还特意安排了阴道镜活检和宫颈LEEP手术操作的示教及讲解。为期两天的研讨班着眼基层医疗机构，有针对性地进行宫颈疾病筛查规范化培训，教授相关筛查诊疗技术的操作，课程安排紧凑实用，学员均反映课程内容有助于切实掌握规范的宫颈疾病筛查技术、提高阴道镜检查 and 锥切操作的技巧、严把有创技术应用指征，同时也能兼顾和国内外的先进理念同步。

研讨班的举办，同时也得到了上海市社会医疗机构协会、闵行区妇幼保健院以及中国妇产科网（www.china-obgyn.net）等的大力支持。我们希望通过不懈的努力，进一步提高宫颈癌前病变和早期宫颈癌的检出率，降低宫颈癌死亡率，为广大妇女的身心健康做出实实在在的贡献。

保健7常识 让风采延展

现代女性愈来愈关注自身的健康和美丽，这从市场上健康保养品的热销，女性在美容或运动健身中投注的热情中都可见端倪。虽然，生命走向衰老是常态，但每个女性心中都有这个愿望，那就是让我们的健康和风采能够驻留得更长久些。如何正确科学的保健，是每个女性关心的问题，而下面的女性保健小常识相信能够拉近您和愿望的距离。

常识一：女性体检应选择最佳时间

由于春秋两个季节里气候适宜，人体的各项机能都处于最佳状态，也最能够反映出身体的真实情况，所以一年之中唯有春秋两季是做女性体检的最佳时间，在这两季体检，可以精准排查各类女性常见病，尤其是某些疾病的早期征兆，防止严重妇科疾病的发生，节省大量的就医费用，也可以大大提高女性生活质量。同时，为保证女性体检更精确，最好选择在早上或上午，因为经过晚上的休息，身体各项机能趋于最佳状态，更容易进行疾病的筛查，而如果选择在下午，不仅有些检查不能够进行，而且身体可能由于白天的工作正处于疲惫状态，容易造成某些疾病的误诊或者漏诊。

常识二：子宫腔的体检要在月经后一周内进行

一般情况下，凡是需要通过子宫腔的检查操作，如放节育环、子宫输卵管造影宫腔检查、输卵管通液等，都要在月经干净后 3-7 天且无性交时才能进行。这是因为经期刚过，子宫内膜还有创面，进行检查操作，容易将体外或阴道、宫颈口的病原菌带入宫腔，引起感染和并发症。在月经干净 3-7 天时，旧的子宫内膜已经脱落干净，新的内膜已开始生长，正是子宫内膜厚度适中之时，所以这时操作，就不会损伤子宫内膜而引起多量出血。

常识三：“安全期”并不安全

民间一直有“前七后八”的说法，这是指月经之前 7 天和月经之后 8 天（从月经周期第一天算起）。但不要忘了，这只是针对月经非常规律，而且月经周期为 28-30 天的女性。即便如此，因为女性随时可能发生意外排卵而随时怀孕，所以在理论上，天底下根本没有绝对安全的安全期。据统计，安全期的避孕失败率高达 25%-30%。

常识四：紧急避孕药不等于常规避孕药

所谓紧急避孕药，就是在常规避孕失败或遭受意外性侵害等紧急情况下才使用的避孕药。但很多人过一次性生活就吃一次避孕药，把紧急避孕药当成常规药，这是非常不正确的做法。首先，紧急避孕药的失败率相对较高。更重要的是短期内反复服用会导致月经紊乱、闭经，甚至不孕不育。因此，1 年内服用紧急避孕药不能超过 3 次，一个月内不超过一次。如果服药后阴道出血达 10 天以上或月经推迟就应该及时就诊。

常识五：围绝经期妇女的主要临床保健措施是激素替代疗法

围绝经期是指妇女从 40 岁左右开始至停经后 12 个月内的时期。这个时期由于卵巢功能渐趋衰竭，会引起各种症状和机体的一系列退行性变。自上世纪 50 年代以来，世界各国将激素替代疗法（HRT）不仅用于有症状的围绝经期妇女的临床治疗，而且广泛用于无症状的妇女，成为



预防医学领域中的重要进展，有效提高了女性的生命质量并延长寿命。HRT 有诸多好处。它可以缓解或根除绝经前、后出现的各种症状；减少骨量过度流失，从而延缓或防止骨质疏松的发生；有效改善老年妇女共济协调功能，减少跌倒机会，从而减少骨折的发生；可以降低缺血性心血管疾病的危险性及其病死率；可以改善女性性功能。

常识六：围绝经期妇女应在医生指导下补充雌激素

临床上可以运用口服、注射、阴道用药、透皮贴剂、涂药膏经皮或鼻闻等方法进行激素替代疗法（HRT）。具体方案为：a、单用雌激素。b、雌、孕激素合用。c、雌、孕、雄激素合用。目前国内广泛使用的雌、孕激素合用口服药物有：克龄蒙、利维爱、安今益等不同制剂，但使用前及使用中都要到妇科医生处做定期检查、评估、指导与随访。而在补充雌激素的同时，还需补充钙，每日需要量约 1000 毫克左右，可以从牛奶及食品中获得，也可服用各种钙片或钙粉。要以易吸收、含钙量高及含有维生素 D 为佳，此外还要补充适量的多种维生素或微量元素。

常识七：黄豆和豆制品可以平衡体内雌激素

研究认为，黄豆和豆制品中含有异黄酮，它具有平衡雌激素的作用。当体内雌激素太低时，黄豆或豆制品会使它增加，但当雌激素太高时，黄豆或豆制品也会使它减少。可以说黄豆这种对雌激素的双向平衡作用，在食物中很难找得第二种。同时，黄豆和豆制品还含有大量植物雌激素，这就是黄豆能有效地帮助女性预防一些与雌激素有关的癌症的主要原因，特别在治疗和预防乳癌方面扮演重要角色。



失眠的 中医食疗方

文：卢永屹（中医科）

失眠是指经常性睡眠不足，或不易入睡，或睡而易醒，醒后不能再入睡，甚至彻夜难眠的一类病证。

中医认为本病主要因长期过度疲劳、精神紧张或情绪波动，以致心失所养或心神不宁。其病位在心，但与肝胆、脾、肾等脏功能失调亦密切相关。根据临床症状一般可分为心脾亏虚、心肾不交、肝郁化火等证型。

TIPS 8种食物 失眠元凶

食疗方：丹核佛片汤

配方：核桃仁5个，佛手片6克，丹参15克，白糖50克。

制法：将丹参、佛手煎汤，核桃仁、白糖捣烂如泥状，加入丹参、佛手汤中，用文火煎煮10分钟即成。

功效：疏肝理气，解郁安神。

用法：每日2次，连服数日。

食疗方：玫瑰花烤羊心

配方：鲜玫瑰花50克，羊心50克。

制法：先将鲜玫瑰花50克（或干品15克）放入小锅中，加食盐、水煎煮10分钟，待冷备用。再将羊心洗净，切成块状，穿在烤签上，边烤边蘸玫瑰盐水，反复在明火上炙烤，烤熟即食。

功效：舒肝解郁，补心安神。

用法：可作点心食用



食疗方：枣仁煎百合

配方：鲜百合500克；酸枣仁15克。

制法：先将鲜百合用清水浸泡24小时，取出洗干净。然后将枣仁炒后，加适量水，煎后去渣，入百合煮熟即成。

功效：养血安神。

用法：每日2次。吃百合喝汤，每次1小碗。

食疗方：桑椹茉莉饮

配方：桑椹20克，百合20克，茉莉花5克。

制法：桑椹、百合浓煎，将沸汤倒入装茉莉花之容器中，加盖10分钟，即可饮用。

功效：补血安神开郁。

用法：每日1剂，分早晚服食。

正是“春眠不觉晓”的季节，但有些人却被失眠所扰，痛苦不堪。失眠对人体的危害众所周知，大多数人认为失眠和工作压力、疾病以及性格相关，殊不知，有些食物，竟然也是导致我们失眠的元凶之一。

1、有饱腹作用的食物

有些食物在消化过程中会产生较多的气体，从而产生腹胀感，妨碍正常睡眠，如豆类、大白菜、洋葱、玉米、香蕉等。

2、油腻食物

油腻的食物吃了后会加重肠、胃、肝、胆和胰的工作负担，刺激神经中枢，让它一直处于工作状态，也会导致失眠。

3、咖啡因

很多人都知道，含咖啡因食物会刺激神经系统，还具有一定的利尿作用，是导致失眠的常见原因。

4、干酪

干酪含有大量的氨基酸酪胺酸，能促进人体产生大脑神经传递物质多巴胺，使人大脑更清醒，入睡更困难。

5、辛辣食物

晚餐吃过多的辛辣食物会导致睡眠问题。因此，一天当中，吃辛辣食物宜早不宜迟。

6、加工或烟熏肉食

加工肉食含有大量的酪氨酸，会导致大脑产生令人兴奋的多巴胺。除了扰乱睡眠之外，加工或烟熏的肉食也是最不健康的“垃圾食品”。

7、牛奶巧克力

牛奶巧克力含有酪氨酸，酪氨酸会转化成刺激物多巴胺，从而导致夜间警觉清醒，辗转反侧，睡不着觉。

8、酒精

酒精具有镇静作用，但是奇怪的是饮酒会导致夜间难以入睡。很多人通过饮酒放松身心，其实酒精会妨碍身体进入深睡阶段。所以，很多人酒后呼呼大睡，次日却仍然感觉昏昏沉沉。



上海市闵行区中心医院
SHANGHAI MINHANG
DISTRICT CENTRAL HOSPITAL

