



蓬街山下李村：昔日“围水里” 今日满绿意

□本报记者 卢 凯 文/摄

山下李村位于蓬街镇最西边,从东方大道转入,一个高大的牌楼便映入眼帘。来到村中,一条宽阔的中心大道一直延伸到北面,连通着村里的角角落落,漫步其间,不但能收获盎然绿意,一幢幢新农村住宅更是夺人眼球。这番景象,若是第一次来到这里的人,肯定不会相信当年山下李村是一个交通不便、经济发展落后,被称为“围水里”的小村庄。

打通内外“经脉”

据上一届村党支部书记李洪良回忆,上世纪80年代,村里唯一通往外界的方式就是一座1米宽的石桥,既没有扶手也没有桥墩,村民们一直过着自给自足的生活,倒也自在。但是随着时代发展,自给自足的经济模式已经跟不上周边村庄的脚步,山下李村渐渐成为了经济“落后村”。

交通,成为了制约村里发展的主要因素。“要致富,先修路”,1996年,村民们合计着必须要建一座更宽阔的桥,才能更好地维持与外界的交流,促进村里的经济发展。于是村民们自掏腰

包,多的几千元,少的几百元,共筹集了13万元,而且为了节约费用,村民们积极参与建设。经过111天苦战,一座6米宽、20米长,足够通行绝大多数车辆的新桥梁落成,并且一直使用至今。通往外界的桥梁有了,但是内部的“经络”却还没有通透。2000年前,村里的大路仅3米宽,远远不能满足村民生产、生活的需要,该村党支部书记李友勤不但来回奔波于区里、镇里、各级农办,拿下了首批省级“一事一议”工程落户村的补助资金,而且在遇到需要截田造路时,一句掷地有声的“就从我家开始截吧”,便带头拿自家地“开刀”,让村民们吃下了一颗定心丸,也使得工程能顺利实施。最终,村里一次性实现了90%的村道路硬化,条条6米宽的村道通向家家户户,改变了村民出行“晴天一身灰、下雨一身泥”的面貌。

提升整体“颜值”

青龙浦和三才泾这两条天然的水系一直是山下李村“幸福的烦恼”,曾经“围水里”的称呼就是因为它们限制了村里的发展。而如今,一条1200米的绿色长廊沿河而设,漫步其间,稍不留

神就会被浓浓的绿意拥入怀中,不但大大提升了村里的“颜值”,也成为了本村和邻村村民茶余饭后的好去处。而村里治水工程更是早就开始于“五水共治”行动正式启动之前。在村两委的带领下,党员村民代表开展“摸水情、绘水图”活动,沿河看水,察水系、知水情,绘制百晓水系图,村里还先后建设污水处理终端、水质监测点,以硬碰硬的举措拆除了沿河违章建筑,以实打实的作风抓河道整治工作。在村民们的辛勤改造下,原本制约山下李村发展的因素被一一打通:东方大道与石八线成为了助力山下李村发展的“双腿”,三才泾与青龙浦则成了美丽的“围脖”。而随着村庄绿化、沿河绿廊建设、争创森林村庄、标准农田改造、环保连片整治等项目的落实,村里绿意盎然,先后获得省级绿化示范村、省级森林村庄等多项荣誉。村里的文化礼堂以及配套建成的占地300多平方米的文化广场,不但有丰富的运动器材,还设立了图书室和多功能室,极大地丰富了村民的文化生活。

建设“美丽乡村”

今年,我区大力开展“美丽乡村精品村”建设,山下李村凭着良好基础,积极响应号召,继续投资600万元到项目建设中,其中不但有政府的拨款,还有村里的自有资金以及村民们的捐款。这笔“巨款”来之不易,“好钢”自然要用在刀刃上。村里的党员和村民代表便带头动员起来,积极参与到工程当中。他们放弃了休息时间,亲自把关监督工程实施,采购所需材料,还经常帮忙做一些粗活累活,只为了让更多的资金体现在村里的变化中。



在文化礼堂里,李友勤拿出一本厚厚的工程规划书向记者介绍起了预计年底完工时村里的即将到来的变化:“这些老农居要翻新一下。”“这里、这里要建几个荷花池。”“在这要再建一个广场。”……他透露,光是这本规划书,就花了20万元左右,起初还有些心疼,但在看到设计规划书的那一刻,他就觉得这笔钱花得值。依依不舍地合上规划书后,他热情邀请道:“建成后效果肯定比书上的还要好,到时候欢迎大家来山下李做客!”



请理解关爱身边的围绝经期女性

□本报记者 梁 佳

“围绝经期”这个词看似陌生,事实上却不时会出现在我们的日常讨论中,它有一个已被医学上弃用,却更通俗的称呼——“更年期”。根据WHO(世界卫生组织)估计,到2030年,全世界会有12亿以上的更年期妇女人口,我国的更年期女性超2.1亿。更年期女性身心变化波动,不少疾病伴之明显增加,我国女性更年期症状的发生率高达60%—80%。“10月18日是世界更年期关怀日,今年的主题是‘温柔对待更年期’,提及这个节日,只是希望更多的人能关爱身边正在经历更年期的女性,帮助她们平稳度过。”区妇幼保健计划生育服务中心主任医师卢舒静说道。

更多了解 正视“更年期”

当然,想要平稳度过围绝经期,首先要了解它、正视它。围绝经期,是指卵巢功能开始衰退至最后一次月经的时期,一般发生于45—55岁之间。“不过随着生活环境的变化,以及女性的工作、生活压力的加大,一些三四十岁的女性,也出现了围绝经期症状。”卢舒静介绍道。围绝经期症状的近期主要表现为月经不规则、出现潮热、睡眠不好、脾气暴躁、皮肤干燥、头疼等。随着卵巢功能衰退,雌性激素下降,女性全身各系统都会发生变化,远期可引发骨质疏松、心血管病变、泌尿生殖道萎缩等症状,给她们的工作、生活,都造成了不小的困扰。“围绝经期综合征是妇女绝经前后出现性激素波动或减少所致的一系列躯体及精神心理症状。很多人认为这是女性必经的生理阶段,一下子就熬过去了,但事实上,正在经历围绝经期的女性,还是需要到医院接受正规治疗

的。”卢舒静于2006年在复旦大学附属妇产科医院(红房子妇产科医院)进修,师从我国著名妇科内分泌专家林金芳教授,进修回来后,就在我区率先开设了妇科内分泌门诊,关爱广大经历着围绝经期的妇女。每次接诊正在经历围绝经期的妇女,她总少不了宽慰几句,为对方做心理疏导的同时,也传播有关围绝经期的相关知识。说回来,平稳度过围绝经期并非有多难,但首先需要调整心态,合理作息和均衡饮食,加强营养,适当运动。并不是所有妇女都会经历所有难受的症状,症状轻微的可以对症治疗,吃中药或植物药都可以很好缓解症状。卢舒静建议,为了预防妇女患围绝经期综合征及其并发症,这一时期的妇女应定期到医院做健康检查,包括妇科检查、防癌检查等,做到心中有数,发现病情及早治疗。此外,这一时期的妇女特别需要家人的理解与关心,所以家人及朋友应给予她们足够的理解,原谅她们莫名其妙的坏脾气,支持她们平稳度过。过这道“坎” 还有个“介入法” “卢医师,真心感谢,感觉我整个人都活过来了。”近日,40岁的李媚(化名)给卢舒静双手递上了锦旗。曾饱受围绝经期综合征折磨的她,对于卢舒静给予的帮助,感激不尽。就在此前,李媚出现月经周期不规则、焦虑、易怒、失眠、潮热等症状,严重到影响她与家人的相处、无法安心完成手头工作的地步,昔日精神焕发的“女强人”变得憔悴不少。在别处医治状况无好转的她,寻医至区妇幼保健计划生育服务中心,经过体检、评估,最后接受了医生的建议,通过激素补充治疗,缓解了绝经相关症状。据悉,激素补充治疗因人而异,当卵巢储备

功能下降,出现围绝经期症状,且通过体检、评估,这些健康问题已明确需要通过性激素补充(替代)治疗得到改善,从而提高生活质量的,可以采取此种疗法。该疗法对绝经过渡期妇女的月经失调有调解作用,并且可缓解血管舒缩症状(包括潮热、盗汗、睡眠障碍),减少绝经后骨质的流失,改善皮肤弹性等。由于涉及到激素,很多受围绝经期综合征困扰的女性,担心会诱发癌症,不敢轻易尝试。例如,有人担心补充雌激素会增加患子宫内癌的风险,其实这种忧虑大可不必,因为在进行激素替代治疗(MHT)的过程中,医生会针对适宜人群(未曾做过子宫切除的)相应地补充孕激素,这样就保护了女性的亲密伙伴之一——子宫。而且补充的天然雌激素也是有效的最低剂量,也只不过相当于人体自身分泌的小剂量而已。有的人又会担心MHT过程中孕激素会诱发乳腺癌,但据目前数据显示,天然或接近天然的孕激素不会增加乳腺癌的发生风险,而且激素补充治疗5年内,不会增加患者终生乳腺癌的发生风险。“当然,一种医学上新的理念被普通群众接受往往需要一些时间,此疗法在杭州推广时,一开始也几乎无人问津,但现在接受的人越来越多了。”卢舒静说。 “在采用激素替代前,体检、评估不可少。我们建档管理每一位患者,根据患者的评估结果采用个体化用药,确保采用最低的有效剂量实施激素替代。采取激素替代后,跟进随访,严密监测,在用药的1个月和3个月时,需要评估药物疗效和用药反应。用药一年及之后的每年都要进行一次启动治疗前所有的检查,评估风险与获益,确保用药安全。”卢舒静郑重提醒道,“患者决不可自行购买药品和自行调整用药。” 据介绍,激素补充治疗在卵巢功能开始减退并出现相关症状后即可使用,但年龄要小于60周岁,或绝经10年以内。

链 接

关于激素补充治疗常见问题与解答

- Q:使用激素补充治疗会发胖吗?
A:雌、孕激素不是平时所说的皮质激素,皮质激素容易导致发胖,但雌激素是女性激素,是维持女性生理功能的激素。不同的激素补充药物对身体的总脂肪和脂肪分布的影响不同,选择合适的雌、孕激素组合,可避免体重增加,甚至可减轻体重。
- Q:激素补充治疗会导致中风或心梗等血管堵塞的疾病吗?
A:对于年龄小于60岁且无心血管疾病的近期绝经的妇女,开始做激素补充治疗不会引起早期危害,并能够降低心血管疾病的发生率和死亡率。
- Q:激素补充治疗有哪些禁忌症?
A:已知或怀疑怀孕;原因不明的阴道出血或子宫内腺增生;已知或怀疑患有乳腺癌;已知或怀疑患有与性激素相关的恶性肿瘤;患有活动性静脉或动脉血栓栓塞性疾病(最近6个月);严重肝肾功能障碍;血卟啉症、耳硬化症;脑膜瘤。
- Q:激素补充治疗的适应症有哪些?
A:1.绝经相关症状,潮热、盗汗、睡眠障碍、疲倦、情绪不振、易激动、烦躁、轻度抑郁。2.泌尿生殖萎缩相关问题,阴道干涩、疼痛、排尿困难、反复性阴道炎等。3.有骨质疏松症的危险(含低骨量)及绝经后骨质疏松症。
- Q:激素补充治疗的同时,还应注意什么?
A:1.要建立良好的生活方式和良好的饮食习惯,适当运动,保证充足睡眠等。2.学会定期自我监测如体重、腰围、月经周期、定期妇科检查及乳房自我检查。

