

“健康中国行——2013年度合理用药主题宣传教育活动”优秀媒体



QK1866399

CN 14-1211 / R

健康向导

Health Guide

健康讲坛:

心理要健康

一生喜气扬 (二十)

本刊特稿:

说说月经那些事儿

巧用双手 “乳”此健康

不做有“味道”的人

羞于启齿的疾病

——慢性前列腺炎

佩戴隐形眼镜小常识

本期关注:

关爱女性身心健康

重视女性妊娠保健

ISSN 1006-9038



9 771006 903183

1.2>

定价: 6.50元 邮发代号: 22-244

2018年 6 期

Vol. 24 No. 6

万方数据

中医药知识宣传普及项目

健康向导

JIANKANG XIANGDAO

2018年12月第24卷第6期

主管

山西省卫生健康委员会

主办

山西医药卫生传媒集团有限责任公司

协办单位

山西省防治艾滋病工作委员会办公室

社长兼总编

董海原

责任编辑

张小曼

编辑出版

健康向导编辑部

出刊日期

双月 20 日

通信地址及邮编

山西省太原市广场收投分局
010029 信箱 (030001)

杂志社电话

(0351) 4155095 4155062

电子邮箱

jkxdnew@163.com

网址

<http://www.sxyxqk.com>
<http://www.sxyxqk.cn>
<http://www.sxyxqk.com.cn>

广告经营许可证号

1400004000023

中国标准连续出版物号

ISSN 1006-9038
CN 14-1211/R

邮发代号

22-244

订阅

全国各地邮政局

印刷

太原市元宏印业有限公司

发行

山西省邮政报刊发行局

零售价

6.50 元

本刊稿件一经采用,即表明作者将该作品的专有出版权和网络传播权授予本刊。以上授权作品的稿酬在作品发表时一次性给付。若有异议,请在来稿时声明。

万方数据



目次

卷首语

1 生活是美好的

契诃夫(俄罗斯)

健康讲坛

4 心理要健康 一生喜气扬(二十)

黄立坤

本刊特稿

9 说说月经那些事儿

李艳

11 巧用双手 “乳”此健康

张丽娜

13 不做有“味道”的人

刘国昇

15 羞于启齿的疾病——慢性前列腺炎

刘爽

16 佩戴隐形眼镜小常识

贾丁

本期关注:

关爱女性身心健康 重视女性妊娠保健

本刊编辑部

专家论病

19 怀孕生孩子那些事之妊娠期糖尿病

段涛

21 孕期护理皮肤的关键点是什么

聂云霞

22 妊娠期高血压疾病患者的健康教育

刘国莉

24 妊娠期皮肤瘙痒伴胆汁酸增高

可能危及母儿生命

周玲

26 当孕期遇上甲状腺疾病 如何轻松迎好孕

陈晓琴

28 妊娠期哮喘的防治

张风海

白学礼

30 浅谈孕产期抑郁

青格勒

32 精神科药物妊娠安全性分级及其使用原则

卢和丽

34 孕妈们最合理的饮食营养搭配餐

李合欣



合理用药	36 关于消炎药布洛芬 这七点你应该知道	李 一
防病治病	38 一个容易被忽视的疾病——腹股沟疝	李卫斌
	41 孕妇轻微贫血怎么办	凌建春
健康理念	37 儿童青少年家庭运动倡议	
	——重视家庭引导 让孩子爱上运动	中国健康教育中心
	47 关注青少年健康心理 积极生活	世界卫生组织
	59 产后妈妈骨盆恢复四大招	苏晶梅
饮食保健	8 不同颜色蔬菜的营养价值	寇林元
	29 新妈妈应遵守的饮食原则有哪些	荣 曼
	33 哺乳期妈妈饮食安排应遵循的规则	陈永丽
	49 孕妇营养要跟上 红枣必备好处多	玲 珑
	50 冬日久咳不愈 家有妙方	成 风
祖国医药	48 人体有八个急救穴	钟伟泉 裯影妍
青少年健康教育	42 中国青少年健康教育核心信息及释义(2018版)	中国健康教育中心
控烟健康教育	51 细支烟摄入烟焦油是普通烟的三倍	无烟中国
艾滋病健康教育	53 主动检测 知艾防艾 共享健康	
	——2018年世界艾滋病日专题	本刊综合
健康素养科普专栏	56 中国公民健康素养(66条)	
	知识读本(十)	王炳彦 董海原
健康教育连环画	60 西游记健康新传之防治布鲁菌病(下篇)	
	山西省健康教育中心 太原市疾病预防控制中心	
健康百问	64 六个月内的孩子如何预防流感	张思莱
互动平台	64 《健康向导》诚征大众健康类稿件	本刊编辑部





山西和济肾脏病医院

山西和济肾脏病医院于2015年11月扩建并迁址于学府街128号兰亭银座，2016年3月12日正式开业。经原山西省卫生厅《晋卫办医政〔2013〕70号》文件核准为二级专科医院，经山西省卫生和计划生育委员会《晋卫办医发〔2015〕37号》文件批准为山西省第二人民医院医疗联合体单位，并先后成为山西医科大学第二医院、山西医科大学第一医院、山西省人民医院的医疗联合体单位。是省市医保、省市区新农合定点医院。

我院是全省民营医院中唯一一所集医疗、预防、教学、健康教育、康复指导于一体的肾病专科医院，主要从事各种常见肾病、疑难肾病的中西医结合诊断和治疗，以血液净化、肾移植术后用药及药物浓度监测为服务特色。2017年下半年我院还与两家医联体单位进行了科室间的合作：一是与山西医科大学第二医院以王东为首的骨科团队合作开展了骨科诊疗项目，二是与山西省人民医院以高润芳为首的乳腺科团队开展了乳腺科诊疗项目。

我院总投资两亿三千万元人民币，占地面积为10 000 m²，拥有目前为止华北单体最大的血液透析中心（108个透析单元，占地2 400 m²），编制病床位100张，全新配置的德国贝朗血液透析机96台、在线血液滤过机12台、心电监护仪13台、瑞士罗氏诊断全自动免疫分析仪和瑞士罗氏诊断全自动生化分析仪、全自动五分类血球分析仪、尿有形成分分析仪、最新全功能彩色多普勒超声GEC100彩色多普勒超声仪2台、日本光电18导联心电图机、日本岛津500毫安DR-X光机、全自动血流变分析仪、全自动血凝分析仪等先进专科医疗设备，能开展他克莫司、环孢素、西罗莫司、吗替麦考酚酯、雷帕霉素等各类免疫抑制剂的血药浓度测定，并且保证了检验结果的准确性和及时性（2小时内）。除此以外，医院还开展细针肾穿刺、移植术前配型预约、透析加血液灌流、血浆置换、高通量血液透析、先进的日本产旭化成多功能血液滤过机，可完成多种血液疾病的治疗如高脂血症、腹膜透析技术、全自动结肠透析技术等，能满足各类肾病患者的检查和治疗需求。



地址：山西省太原市学府街128号兰亭银座3-12层
电话：15386815674

中国标准连续出版物号：ISSN 1006-9038 邮发代号：22-244 定价：6.50元
CN 14-1211/R