

ISSN 1006-9038

CN 14-1211 / R

# 健康向导

Health Guide

2022年4月 第28卷

第2期

Volume 28 Number 2  
April 2022

本期关注:

- 慢性肾脏疾病

本刊特稿:

- 知己知“鼻” 畅享呼吸
- 怀孕遇上乳腺癌不得不说的事情

本期专访:

- 警惕打鼾引发高血压
- 食品“零添加” 你了解多少

防病治病:

- 护“胃”健康 科学防治幽门螺杆菌

ISSN 1006-9038



9 771006 903220

定价: 10.00 元 邮发代号: 22-244

万方数据

JIAN KANG XIANG DAO

# 健康向导

JIANKANG XIANGDAO

双月刊 1995 年创刊

2022 年 4 月第 28 卷第 2 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

## 总编

耿惠良

## 编辑出版

《健康向导》编辑部

太原市长风街 7 号 (030006)

太原市广场收投分局 010029 信箱 (030001)

电话: (0351) 7554063

Email: jkxdnew@163.com

网址: http://www.sxyxqk.com

## 责任编辑

杨俊玲

## 出版日期

2022 年 4 月 20 日

## 广告发布登记号

并审管广字〔2020〕007 号

## 印刷

山西赫庆印业有限公司

## 发行

山西省邮政报刊发行局

## 订购

全国各地邮政局

邮发代号: 22-244

## 邮购

电话: (0351) 7553072

Email: zhfwzxfxb@163.com

## 定价

每期 10.00 元 全年 60.00 元

## 中国标准连续出版物号

ISSN 1006-9038

CN 14-1211/R

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。



## 目次

### 卷首语

1 生命因微笑而坚强 侯荣臻

### 本刊特稿

4 老年人春季养生“三个不” 洪昭光

5 知己知“鼻” 畅享呼吸 赵慧芳

7 如何正确测量血压 卢婧

8 风湿病患者怎样维护免疫系统稳定 傅自力

10 怀孕遇上乳腺癌 不得不说的故事 贾红燕

12 分型调治乳腺增生 郝志红

14 常规检查+肠镜 早期发现肠癌 张毅勋

### 本期关注

· 慢性肾脏疾病 ·

15 编者按: 远离肾脏疾病 早防早治是关键 本刊编辑部

16 如何预防慢性肾脏病 范瑞霞

18 慢性肾衰竭患者的衣食住行 乔玉峰

20 如何防治糖尿病肾病 贾尚倩 任洁

22 慢性肾脏病患者妊娠的管理 宋张红

23 远离肾功能衰竭 做好这些事 郭阿霞

25 肾病综合征患者如何摄入脂肪 张艺

26 慢性肾病患者应正确摄入蛋白质 乔晓媛

28 查尿 验血 做彩超

让“哑巴”肾脏“吭吭”声 贺娟

29 慢性肾功能衰竭患者常见心理障碍及护理 潘永霞



#### 本期专访

32 警惕打鼾引发高血压

范李洪

34 食品“零添加” 你了解多少

李艳红

#### 日常保健

36 孕期补钙有讲究

李 冉

39 用“慢运动”应对“快生活”

李 静

#### 防病治病

31 生活中哪些因素会影响血压波动

王晓燕

40 护“胃”健康 科学防治幽门螺杆菌

王凤娇

42 “可怕”的结膜下出血

谢莉莎

43 做好家庭监测 建立血压日志

郑娴勇

44 乳腺癌的自述

张旭婷

46 防治盆底功能障碍 享受“性”福生活

李 春

47 静悄悄的流行病——骨质疏松

牛润花

49 高血压防治应从儿童青少年抓起

赵素芳

51 春季宝宝易患哪些疾病

韩咏梅

52 哪些人群易患缺铁性贫血

杨俊玲

#### 合理用药

50 头孢类药物什么情况下需要皮试

王欣春

#### 膳食营养

17 滋阴益气话银耳

郭旭光

45 “脱糖电饭锅”真能脱糖吗

王金平

#### 中医文化

54 辨证施治妇科炎症

施长征

#### 心理健康

62 你不是懒 只是患了抑郁症

夏 瑾

#### 健康教育

56 新冠疫苗序贯加强免疫知识问答

国家卫生健康委员会

37 新冠疫苗加强针不建议混打

国家卫生健康委员会

#### 看图识病

58 看图了解脑梗死的药物治疗

朱青峰

#### 健康百问

64 肺气肿能否手术治疗

陈晓伟

#### 征稿启事

64 《健康向导》诚征大众健康类稿件

本刊编辑部



# 山西医药卫生传媒集团有限责任公司

成立于2012年的山西医药卫生传媒集团有限责任公司，由山西省卫生健康委员会主管，其主体责任由山西省医疗卫生机构综合服务中心承担。集团主要编辑出版：《健康生活报》《山西医药杂志》《实用医技杂志》《实用医学影像杂志》《校园心理》《健康向导》等报刊。

《健康生活报》努力让读者“手持一份报，拥有大健康”，《山西医药杂志》着重反映医学科研成果及学术动态，《实用医技杂志》立足“助力医学技术发展，专注创新转化应用”，《实用医学影像杂志》专注于医学影像界同行学习和交流，《校园心理》侧重“聚焦师生心理，责任情怀并重”，《健康向导》力争成为“百姓身边的家庭医生”。

山西医药卫生传媒集团全体采编人员将以严谨的作风，高度的责任心，精益求精的工匠精神，努力为广大医务工作者搭建交流医疗卫生信息、医学技术坚实、可靠的平台，大力传播好卫生信息，普及医学科普知识，服务大众健康，引导百姓幸福生活。

