

Contents

2020年05月

前沿 Upfront

- 10 微科技
- 12 药闻
- 14 家庭血压管理手册
- 20 当心“过敏”被滥用!
- 22 年轻人高发的甲状腺结节,可怕吗?
- 24 孩子返校前,要做好哪些准备?
- 26 “报复性运动”也得循序渐进
- 28 新发现
- 29 新进步

慢病小课堂

- 30 心脏支架,究竟该不该放?

每期必有

卷首 Editorial

- 06 健康问题,“后浪”也值得关注
- 08 健康月历
- 94 推荐
- 96 健康答人



特别关注 Special Topic

32 多发性硬化症: 别因罕见而误诊

多发性硬化症有着“不死的癌症”之称,是一种严重的、终身的、且具有进行性、致残性的中枢神经系统疾病,常出现于青壮年人群。目前全球有超过 230 万人患多发性硬化症,发病率约为 0.03%。我国预计约有超过 3 万名患者,高峰年龄为 20 岁~ 40 岁。由于该病症状多而复杂,容易造成误诊,据统计,如得不到正确诊断和合理治疗,有近 50% 的患者在 20 年后将依靠轮椅生活,约 40% 左右的患者出现抑郁症状,导致其自杀率是正常人群的 7.5 倍!多发性硬化症究竟是一种怎样的疾病?能治疗吗?患者还能和正常人一样生活吗?让我们一起去了解一下多发性硬化症这种“常见”的罕见病吧。



封面插图: 锐景创意

心理 Psychology

- 48 平衡 Balance
如何成功脱离“成瘾”生活?
- 52 问问心理医生

乐活 Health Matters

- 营养
- 66 怎样降低果蔬上的农药残留?
美食
- 68 全谷物美食, 减肥不减味
美丽
- 70 防晒, 可别厚此薄彼
家居
- 74 将公主梦变成现实
爱宠
- 78 狗狗过敏, 怎么办?
测一测
- 80 准妈妈, 你的营养常识过关吗?
- 82 健康问答
医患故事
- 90 她当了近四十年护士,
退休后的第一件事是……



当季·话题 Health Theme

54 改造你的减肥“三观”

如今, 人类的生活环境发生了翻天覆地的变化, 便利店 24 小时向我们提供各种各样充满诱惑的高热量食物, 我们大脑的进化却没有跟上这种节奏, 还停留在原始社会, 仍然喜欢高热量食物。除此之外, 情绪也经常给我们“下套”, 明明不饿, 却总想吃个不停。所以, 想要健康的苗条, 必须改造你的减肥“三观”, 调整你的积极情绪, 铲平减肥之路上的所有沟壑与陷阱!

专栏 Columns

- 86 无烟日, 一位爱吸烟的朋友走了
- 89 营养充足的儿童早餐应包括这几类

广告目录

艾科血脂仪、
康和血糖仪、
艾科血糖仪、
有伴学院

广告

请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用，禁忌内容或注意事项详见说明书
浙械广审(文)第220301-00932号

语音型

艾科®·乐易捷[®]

血糖测试仪

- ✓ 轻松掌握使用方法 直观又方便
- ✓ 0.4 μ L微量采血
- ✓ 4秒速测
- ✓ 成人及儿童均可使用



语音播报 中文显示

On-Call® 艾科®
万方数据

产品名称: 血糖测试仪 产品型号: OGM-321 血糖测试仪医疗器械注册证号: 浙械注准20192220505
产品名称: 血糖测试条(葡萄糖氧化酶法) 产品型号: OGS-111 血糖测试条医疗器械注册证号: 浙械注准20172400224
生产企业: 艾康生物技术(杭州)有限公司 服务热线: 400-666-1231