

国际标准连续出版物号: ISSN1008-7338  
国内统一连续出版物号: CN32-1540/R

江苏省疾病预防控制中心 主办

江苏

# 卫生保健

封面人物 赵红东

南京市第一医院神经内科主任医师、硕导

肺结节,什么时候需要手术

儿童感染幽门螺杆菌咋办

成瘾行为,为何让人欲罢不能

被忽悠的脑萎缩与脑供血不足

“自主初筛”助遏制艾滋病一臂之力

脑梗发出重要信号: 脑动脉硬化了

邮发代号: 28-262

定价: 8.00元

ISSN 1008-7338



9 771008 733191



万方数据



2019 11

# 目次



## 江苏卫生保健

JIANGSUWEISHENGBAOJIAN

2019年11月(总262期)

主管

江苏省爱国卫生运动委员会

主办

江苏省疾病预防控制中心

协办

江苏省预防医学会

### 本刊声明

1.凡来稿一律不退,敬请作者自留底稿;稿件不得一稿两投,从稿件投到本刊之日起三个月后不采用,方可另行处理。

2.本刊作者应保证作品著作权之完整性,不得抄袭他人稿件,文责自负;对于侵犯他人版权及其他的文字、图片稿件,《江苏卫生保健》编辑部概不承担任何连带责任。

3.《江苏卫生保健》编辑部对所有稿件作技术性删改,但本刊刊载文章并不必然代表编辑部的观点,文责由作者自负。

4.稿件自本刊确定发表之日起,其复制权、发行权、信息网络传播权和汇编权等权利即独家授予本刊,同时许可本刊转授第三方行使上述权利。

5.来稿一经刊载,即按规定向作者一次性支付稿酬。该稿酬作为本刊行使上述权利之许可费,已包括该文今后收录在本刊合订、增刊、精华本、入编数据库、本刊网络终端及合作平台的稿酬。如刊登三个月后未收到稿酬,请与本刊联系。

6.本刊选用或转载的文章、图片,都将按照规定支付稿酬,如刊登三个月后未收到稿酬,请尽快与本刊编辑部联系。

7.本刊内文所配插图,纯属美化,与文章内容无直接关系。

8.凡向本刊投稿者,即表示同意上述条款。

### 健康随笔

- 1 延年益寿“和”为先

### 专家谈病

#### 专家访谈

- 4 腔梗发出重要信号:脑动脉硬化了
- #### 诊疗室
- 6 成瘾行为,为何让人欲罢不能
  - 7 别把间质性肺炎当绝症
  - 8 腹壁切口处为啥鼓起肿块
  - 9 特应性皮炎的治疗
  - 10 轮状病毒性肠炎,秋冬腹泻咋应对
- #### 答疑解惑
- 11 用激素调经,到底有没有害
  - 12 被忽悠的脑萎缩与脑供血不足

### 慢病专题

#### 心血管之友

- 14 心脏支架,放还是不放
- 15 血压偶尔增高怎么办

#### 糖尿病园地

- 16 莫让糖网“网”住你的眼
- 17 糖友开车,注意这些

#### 防癌治癌

- 18 放射治疗,消灭肿瘤的好帮手
- 19 肺结节,什么时候需要手术
- 20 常见的致癌杀手,请注意防范
- 21 如何进行防癌筛查

### 疾病防治

#### 预防有道

- 22 “自主初筛”助遏制艾滋病一臂之力
- 23 流感疫苗的几个误区
- 24 流感的威胁被严重低估

#### 就医指南

- 25 脊柱侧弯有对策
- 26 牙周病不可忽视的健康“杀手”

# Contents

- 28 甲状腺结节切还是不切
- 29 胸口痛注意区分真假心脏病
- 29 冠脉CT和冠脉造影有何区别
- 合理用药
- 30 小心！胖大海喝多会腹泻
- 31 如何使用“脚气”药膏

## 和谐家庭

### 婚育之友

- 32 教你读懂产检报告
- 33 宝妈最关心的几个吃鸡蛋问题
- 34 当妊娠遇上甲状腺癌
- 35 宝宝第一年，该关心这些

### 家有儿女

- 36 秋燥，呵护孩子的沙鼻子
- 37 儿童感染幽门螺杆菌咋办
- 38 宝宝得了白色糠疹怎么办

### 心理健康

- 39 抑郁也会“传染”？

## 生活保健

### 自我保健

- 40 种牙其实比拔牙创伤小
- 41 牙齿脱矿，龋齿的萌芽

- 42 人不胖，肚子为啥鼓起来
- 43 久坐，十大致病元凶之一
- 居家生活
- 44 防螨，被子该不该叠？
- 45 勤换筷子，避免霉菌伤害
- 45 家用洗衣机卫生状况不容乐观

### 营养美食

- 46 易过敏？不妨常吃金针菇
- 47 淮山栗子猪肚汤，健脾养胃、益气补肾
- 47 芋头焖牛腩，强筋健骨助消化

### 饮食与健康

- 48 我的营养观
- 50 人造肉来临，其营养性、安全性如何

## 健康博览

### 涨知识

- 51 屁背后的小秘密

### 板报资料

- 52 闪腰后的家庭自疗等7则

### 健康广角

- 54 为什么你比别人怕冷？
- 55 奶粉中的季铵盐咋回事
- 56 性教育要从娃娃抓起

编辑出版：《江苏卫生保健》编辑部

主 编：汪 华

副 主 编：吴红辉 陈晓进 姜 仑  
徐 燕 潘 毅

编辑部主任：潘 毅

执行编辑：李 靖

美术广告：徐建平

责任校对：戎 毅

编辑部地址：南京市江苏路172号

邮 编：210009

主任室电话：(025)83759435

编辑室电话：(025)83759439

电子邮箱：jinribaojian@jscdc.cn

照排印刷：江苏省地质测绘院

发 行：南京市报刊发行局

国内订阅：全国各地邮局

邮发代号：28-262

广告发布登记编号：32000000202

国际标准连续出版物号：ISSN1008-7338

国内统一连续出版物号：CN32-1540/R

出版日期：2019年11月15日

定 价：每期8.00元