

目次



江苏卫生保健

JIANGSU WEISHENG BAOJIAN

2019年3月(总254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》编辑部不承担任何连带责任。

3.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。

4.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,请尽快与本刊编辑部联系。

5.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。

6.本刊内文所配插图,纯属美化,与文章内容无直接关系。

7.凡向本刊投稿者,即表示同意上述条款。

健康随笔

- 1 别等疾病困扰才健身

专家谈病

专家访谈

- 4 乳腺癌复发有两个高峰期
 - 6 半月板损伤,保守还是手术
- #### 诊疗室
- 8 无张力修补腹股沟疝,腹腔镜更胜一筹
 - 9 排卵期出血,治还是不治
 - 10 儿童弱视,及时发现,坚持治疗
 - 11 干燥综合征,日常养护细叮咛

答疑解惑

- 12 有关孩子长高的几个问题

慢病专题

糖尿病园地

- 14 糖尿病管控有了新动向
- 16 糖尿病视网膜病早期筛查防失明
- 17 糖友犯了低血糖,吃巧克力行吗
- 17 血糖试纸很娇气,不能放冰箱

心血管之友

- 18 卒中发病24小时内脑血栓也可取出
- 19 轻度冠脉狭窄需不需要治疗
- 20 警惕心衰的4个异常信号

防癌治癌

- 21 预防结直肠癌,做自己能做的
- 22 肺结节离癌有多远

疾病防治

预防有道

- 24 春暖花开,手足口病再来
- 25 接种二类疫苗如何选
- 26 防范肝硬化大出血5要点
- 26 声音嘶哑可能并不简单
- 27 膝盖疼不能只做治疗不做康复

Contents

就医指南

- 28 病理报告缘何那么重要
 - 29 发现肝囊肿怎么办
 - 30 胃镜其实没那么可怕
 - 31 看性病：正规就医比“隐私”重要
- ### 合理用药
- 32 病毒感染：不推荐使用抗病毒药
 - 33 益生菌制剂，常吃要不得

和谐家庭

婚育之友

- 34 自闭症，高龄生育的风险
- 35 怀孕前一定要看牙
- 36 过敏宝宝辅食添加特别提醒

家有儿女

- 37 让宝宝爱上吃饭
- 38 新生儿泪眼汪汪，警惕先天性泪囊炎
- 39 儿童外用药也要慎用

心理健康

- 40 学会正视“后悔”的人生选择
- 41 警惕完美主义的陷阱

品质生活

养生有道

- 42 好睡眠，源自合理的R90睡眠方案
- 44 抗皮肤衰老，先防晒

饮食与健康

- 45 喝牛奶的三个误区
- 46 吃主食，精细粮搭配保健康
- 47 涮火锅，这几样菜悠着点

营养美食

- 48 炒木樨肉，营养全面的调理佳品
- 48 芙蓉鸡片，老幼体弱者的美味
- 49 小炒滑牛肉，强健骨骼
- 49 双色豆干，让瘦身功效加倍

健康博览

健康故事

- 50 百岁卒中老人的生死时速

涨知识

- 51 甜味剂，你了解多少

板报资料

- 52 处理鼻出血的“锦囊妙计”等7则

健康广角

- 54 世界卫生组织发布“2019全球十大健康威胁”
- 56 瞧瞧2019国民健康洞察报告

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：32000000119

中国标准连续 ISSN1008-7338
出版物号：CN32-1540/R

出版日期：2019年3月15日

定 价：每期8.00元