

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 张爱华

南京市儿童医院肾病科 主任医师、教授、博导

视网膜动脉阻塞，时间就是视力

高血压病友有了健康行为指导

膝关节“省着用”还是“用着省”

妈妈，请别把乙肝传给我

谁偷走了我们的注意力

紫癜性肾炎患儿家长，听听专家怎么说

邮发代号: 28-262

定价: 8.00元

ISSN 1008-7338



9 771008 733191



万方数据

2019 5



# 目次



## 江苏 卫生保健

JIANGSU WEISHENG BAOJIAN

2019年5月(总256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 增进人体复原力给生命延寿

### 专家谈病

#### 专家访谈

- 4 紫癜性肾炎患儿家长,听听专家怎么说

- 6 视网膜动脉阻塞,时间就是视力

#### 诊疗室

- 8 谁偷走了我们的注意力

- 9 血栓外痔咋应对

#### 答疑解惑

- 10 肾结石和输尿管结石术后的几个问题

- 12 膝关节“省着用”还是“用着省”

- 13 亚临床甲减需要治疗吗

### 慢病专题

#### 心血管之友

- 14 高血压病友有了健康行为指导

- 15 年轻人舒张压升高、心率快怎么办

#### 糖尿病园地

- 16 胰岛素治疗“过犹不及”

- 17 糖友为何要查尿微量白蛋白

- 18 不吃主食糖友脑子会变慢

#### 防癌治癌

- 19 PSA异常≠前列腺癌

- 20 早诊早治,八成儿童白血病能治愈

- 21 晚期癌症患者做手术还有意义吗

- 21 四种最善于“伪装”的脑肿瘤

### 疾病防治

#### 预防有道

- 22 警惕:几乎所有哺乳动物都可能患狂犬病

- 23 脊柱退行性变正日益年轻化

- 24 重视肾脏的“求救信息”

- 25 脂肪肝不容忽视的“小问题”

#### 治疗有方

- 26 拇外翻该如何应对

# Contents

- 27 谈谈男性“更年期”的睾酮替代治疗  
就医指南
- 28 阴道B超:妇产科的检查利器
- 29 话说宫腔镜检查  
合理用药
- 30 请注意!这些药会引起光敏反应
- 31 儿童慎用阿司匹林
- 32 安定类制剂带来的苦恼
- 33 泡药酒最好按“方”来

## 和谐家庭

### 婚育之友

- 34 妈妈,请别把乙肝传给我
- 35 妊娠期急性脂肪肝能要命
- 36 无痛分娩,你该知道这些

### 家有儿女

- 37 亲近孩子的五个黄金时刻
- 38 湿巾,宝宝还是少用为好
- 39 尿布疹的3个问题

### 心理健康

- 40 心理医生:关爱自己从做一个“小丑”开始
- 41 心理的敏感与钝感

## 品质生活

### 自我保健

- 42 劳逸结合 让睡眠更健康

- 43 健肺,学做一套呼吸操
- 43 咽喉炎恼人,试试这几种茶饮

### 居家生活

- 44 冰箱不是啥食物都能放
- 45 多快好省刷碗的小窍门

### 饮食与健康

- 46 舌尖上的美味蘑菇小心有毒
- 47 槟榔还是不嚼为好

### 营养美食

- 48 黄花菜荸荠煲鳊鱼 健脾去湿益肝脾
- 48 西红柿炖排骨 夏季绝妙的营养搭配
- 49 香煎粉萝荞麦饼 “三高”人群的美食
- 49 鱼香拌豆腐 营养又开胃

## 健康博览

### 健康故事

- 50 我是控烟劝导员

### 权威发布

- 51 怎么度过“男性更年期”又有新共识

### 板报资料

- 52 建议补充维生素的3个时期等7则

### 健康广角

- 54 您和宝宝去晒太阳了吗
- 55 小儿灌肠疗法应慎用
- 56 代餐粉真能健康减肥?

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:吴 洵  
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:jnribaojian@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5月15日  
定 价:每期8.00元