

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。

万方数据

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