

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 张智弘

江苏省人民医院病理科主任医师、教授

中老年人警惕隐匿性骨折

教你看懂心电图报告

善待膝关节，把握好四个关键期

避免打开1型糖尿病“开关”

别乱扣“免疫力差”的帽子

乳腺癌病理报告如何读，专家为你释疑

邮发代号: 28-262

定价: 8.00元

ISSN 1008-7338



9 771008 733191



万方数据



2019 8

目次



江苏卫生保健

JIANGSU WEISHENG BAOJIAN

2019年8月(总259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 保健还是质朴一点好

专家谈病

专家访谈

- 4 乳腺癌病理报告如何读,专家为你释疑

诊疗室

- 6 纤维肌痛综合征,折磨人的全身疼
- 7 白内障患者需慎重选择人工晶体
- 8 心脏性猝死,年轻不是“保护伞”
- 9 肠镜切除后发现息肉癌变,要不要追加肠切除手术
- 10 中老年人警惕隐匿性骨折
- 11 老人腿疼,细查原因
- 12 不容忽视的肛周炎性疾病

答疑解惑

- 13 髋关节操能治婴儿髋关节发育不良吗

慢病专题

心血管之友

- 14 高血脂十问十答
- 16 服“地平类”降压药出现水肿怎么办

糖尿病园地

- 17 避免打开1型糖尿病“开关”
- 18 血糖不低为何会有“低血糖”症状
- 19 6个小技巧,让你不怕测血糖

防癌治癌

- 20 消化道息肉到底要不要切
- 21 抗癌化疗莫陷4误区

疾病防治

预防有道

- 22 这种毒虫千万别拍,最好轻轻吹走
- 23 新生儿听力筛查,让先天性聋儿开口说话

治疗有方

- 24 急性腰扭伤,及时处理,护在平时
- 25 溃疡性结肠炎易反复,坚持治疗是王道

Contents

就医指南

- 26 尿潜血阳性≠血尿
- 27 教你看懂心电图报告
- 合理用药
- 28 合理使用抗癫痫药
- 29 儿童用药3大雷区
- 30 高尿酸血症如何用药
- 31 蒙脱石散便宜又好用

和谐家庭

婚育之友

- 32 生化妊娠是怎么回事
- 33 孕晚期注意身体3个变化
- 34 踏实走好每一步，“多囊女”一样能有娃
- 35 高龄孕妇的产前诊断与筛查

家有儿女

- 36 关于性早熟，家长要知道的
- 37 给孩子割包皮？没你想的那么简单！
- 38 别乱扣“免疫力差”的帽子
- 39 宝宝咳嗽就医三大攻略

心理健康

- 40 退休后就没压力了吗

品质生活

自我保健

- 41 正畸，啥时候都不晚

- 42 善待膝关节，把握好四个关键期

- 43 膝关节炎需“筋骨同治”

居家生活

- 44 鸡蛋怎样储存才保鲜

- 45 大米的几点常识

饮食与健康

- 46 饭菜巧搭配，利于控血糖

- 47 绿豆汤怎样喝最消暑

- 47 适合夏秋吃的两种蔬菜

营养美食

- 48 山药木耳炒虾仁，补气益智

- 48 海带老鸭汤，利水消肿，防暑祛热

- 49 豌豆炒虾仁，高钙钾低钠菜

- 49 百合莲子煲鲍鱼，护佑女性更年期

健康博览

健康故事

- 50 让生命走得有尊严

- 51 肩痛也能致命！愿悲剧不再重演

板报资料

- 52 常崴脚，3招稳住踝关节等7则

健康广角

- 54 说说男人更年期和更年期综合征

- 55 卫生用品五花八门，“神器”还是“神坑”

- 56 牛油果，真有那么好吗

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8月15日

定 价：每期8.00元