

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

江苏办

# 卫生保健

2020.03

封面人物 杭春华

南京鼓楼医院神经外科主任医师、教授、博导

结肠黑变病咋回事

胸透、胸片和CT的区别

警惕深藏不露的无痛性心梗

病毒性肺炎咋这么难治

中耳炎术后, 听力为何不升反降

脑动静脉畸形治疗需要考虑的问题

邮发代号: 28-262

定价: 8.00元

ISSN 1008-7338



9 771008 733207



万方数据



2020年3月(总266期) 月刊

## 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

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

责任编辑: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: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:2020年3月15日

定价:每期8.00元

万方数据

## 健康随笔

1 我的“防疫健身套餐”

## 专家访谈

4 脑动静脉畸形治疗需要考虑的问题

## 专家谈病

6 应对痛风有妙招

8 恶劣心境障碍,淅淅沥沥也伤人

9 磨牙非小事,危害可能伴一生

## 答疑解惑

10 有“痔”之士的担忧

11 结肠黑变病咋回事

12 胆囊术后怎么吃?跟着感觉随时调

13 中耳炎术后,听力为何不升反降

## 糖尿病园地

14 疫情时期,写给广大糖友的一封信

## 心血管之友

16 房颤合并冠心病,细数从诊断到治疗

18 警惕深藏不露的无痛性心梗

## 畅快呼吸

19 隐藏极深的肺隐球菌病

20 病毒性肺炎咋这么难治

## 防癌治癌

22 多发性骨髓瘤易误诊

23 脑胶质瘤的几个问题

## 预防有道

24 伤后久坐,警惕夺命血栓

25 长期慢性光刺激,老来黄斑易病变



# Contents

## 诊疗室

- 26 女性尿路感染反复发作,能治愈吗
- 27 肾肿眼,肝肿脚
- 28 胃食管反流易误诊误治

## 就医指南

- 29 出现这些信号,看看风湿免疫科
- 30 胸透、胸片和CT的区别

## 合理用药

- 31 明明是肾脏问题,为何要吃降压药
- 32 治痛风连用5种药,错在哪里
- 33 精神分裂症常用药物与用药原则

## 婚育之友

- 34 超声检查会影响腹中宝宝吗
- 35 备孕很久没怀上,该查些什么
- 36 感染TORCH就要流产吗

## 家有儿女

- 37 两岁前少接触屏幕
- 38 宝宝频繁揉眼,倒睫作祟有苦说不出
- 39 孩子身上有肿块,警惕两种瘤

## 传统养生

- 40 懒惰乃健康之大敌
- 41 养成7大长寿习惯



## 生活保健

- 42 老年人午休讲究多
- 43 辟谣:喝苏打水能减肥,还能治疗痛风?

## 营养百科

- 44 有趣的食物变色现象
- 45 常见辛辣食材的药用价值
- 46 科学补钙,拒绝“镁”中不足
- 47 小米养胃?先弄清楚几件事

## 美滋美味

- 48 蒲公英炒肉丝,清热解毒
- 48 马齿苋炒鸡丝,健脾益胃,解毒消肿
- 49 七彩番茄煨牛腩,营养全面,色彩丰富
- 49 菠萝炒虾仁,促食欲,除疲劳

## 共识·指南

- 50 解读《慢性阻塞性肺疾病基层诊疗指南》

## 板报资料

- 52 中药解毒“三剑客”等7则

## 健康广角

- 54 口罩的前世今生
- 55 口罩没戴好,易致皮肤损伤
- 56 蝙蝠为何百“毒”不侵

## 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。