

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

2020.09

封面人物 王翔

南京医科大学第一附属医院消化内镜中心主任医师

阻断大肠癌，肠镜做起来

眩晕！眩晕！先弄清病因

癌前病变究竟离癌有多远

有一种“老来瘦”叫肌少症

护佑宝宝远离秋季腹泻

这3种二类疫苗推荐优先接种

邮发代号: 28-262

定价: 8.00元

ISSN 1008-7338



万方数据



2020年9月(总272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:戎毅

美术广告:徐建平

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9月15日

定价:每期8.00元

万方数据

健康随笔

1 未雨绸缪话养老

专家访谈

4 阻断大肠癌,肠镜做起来

专家谈病

6 癌前病变究竟离癌有多远

8 眩晕!眩晕!先弄清病因

9 IgA 肾病患者如何防肾衰竭

10 有一种“老来瘦”叫肌少症

11 别把甲状腺结节当心结

答疑解惑

12 肺手术后如何呵护“受伤的肺”

13 吃一点点就饱会是什么病

心血管之友

14 腿疼腿麻险截肢,竟是房颤惹的祸

15 左心室舒张功能减低是心脏病吗

16 心血管疾病患者如何安然过秋

17 说说心血管病患者的复诊

17 脑血管造影检查要怎么做

糖尿病园地

18 糖友忽视“报警信号”要出大麻烦

19 饭前经常饿晕或是糖尿病前期

畅快呼吸

20 肺康复的常用技术

预防有道

22 “养肌防老”,从现在开始

23 这3种二类疫苗推荐优先接种

24 老人如厕隐患多,积极排除重预防

25 脚跟痛的原因与日常保健



Contents

诊疗室

26 老年人易患“沙漠眼”，多种治疗改变症状

就医指南

28 肝功能莫名反复异常，小心“自免肝”找上门

29 肺大泡不是“肺大炮”，不会一点就炸

30 肾虚和肾病本就是两码事

合理用药

31 白内障术后用药马虎不得

32 吃药这么做不粘嗓子

33 防药物过敏，记住5要点

婚育之友

34 临近预产期，何时入院好

35 母乳是孩子最好的礼物

家有儿女

36 婴儿米糊到底该怎么吃

37 家人用陋习养娃，该怎么应对

38 护佑宝宝远离秋季腹泻

39 宝宝补铁5问

心理健康

40 合理用脑可防注意力不集中

41 读懂回避型人格，重拾自信

自我保健

42 报复性熬夜要不得

43 补觉也会补出肠胃病？

居家生活

44 关于染发的那些事儿

45 功能牙膏没那么神

美滋美味

46 粉蒸牛肉，留住营养原汁原味

46 茶树菇老鸭汤，防秋燥良品

47 蚝油香菇，燃脂高手

47 白萝卜炖虾，秋季养生菜

饮食与健康

48 吃的不对反而降低免疫力

49 牛奶选全脂还是脱脂

50 秋冬常食猪肚汤益处多

健康故事

51 巧手打“补丁”，治愈胸口漏洞

板报资料

52 小儿鼻出血，抹点金霉素眼膏等7则

健康广角

54 抑郁症的自然疗法

56 网红蹦床究竟有多危险



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