

中国标准连续出版物号: ISSN1008-7338
CN32-1540/R

江苏省疾病预防控制中心 主办

江苏

卫生保健

邮发代号: 28-262

定价: 8.00元

封面人物 贾瑞鹏
南京市第一医院泌尿外科
主任医师、教授、博导

网红肺结节别被它吓着

甲亢变甲减, 勿过于担忧

乳头混淆怎么办

女性朋友, 请护好你的“盆”

患了糖尿病一定会“折寿”吗

精索静脉曲张并非都要治疗



ISSN 1008-7338



2021.11

万方数据

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

电子信箱：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

中国标准连续出版物号：

ISSN1008-7338

CN32-1540/R

出版日期：2021年11月15日

定价：每期8.00元

目次

健康随笔

- 1 倾听父母心声就是孝道

专家访谈

- 4 精索静脉曲张并非都要治疗

专家谈病

- 6 网红肺结节别被它吓着
- 7 控制失眠,记住“4点应对法”
- 8 甲亢变甲减,勿过于担忧
- 9 尿毒症皮肤瘙痒,找出原因、做好护理

答疑解惑

- 10 骨质疏松为何偏爱女性
- 11 胸膜炎是什么病,传染吗

心血管之友

- 12 您对缺血性脑卒中知多少
- 14 输液“清洗”血管能防脑梗、心梗吗
- 15 介绍两种心衰治疗新药
- 15 痛风喜欢这样的人

糖尿病园地

- 16 患了糖尿病一定会“折寿”吗
- 17 常用降糖药物的正确使用时间
- 18 孕期糖妈妈如何合理应用胰岛素

防癌抗癌

- 20 HPV病毒与宫颈癌
- 21 8种高发癌筛查建议

预防有道

- 22 女性朋友,请护好你的“盆”
- 23 天冷老人易跌倒,合理处置重预防
- 24 脊椎和关节,骨质增生最常见



Contents

就医指南

- 25 前列腺增生的系列检查有哪些
- 26 这些眼科检查查什么
- 27 关于冠脉CT检查你需要知道的
- 27 性激素六项检查的意义

用药知识

- 28 这些常用药可能增加老人跌倒风险
- 29 生长激素并非矮小“万能药”
- 30 皮肤病外用激素药作用非凡
- 31 创口贴千万别乱用

婚育之友

- 32 乳头混淆怎么办
- 33 断奶后妈妈该这么做
- 34 哺乳期妈妈如何安全用药
- 35 备孕期间,男士也要补叶酸吗

家有儿女

- 36 宝宝坠床后判断,依据3要素3观察
- 37 小儿秋季腹泻应对有方
- 38 宝宝说话晚,试试这5个方法

心理健康

- 39 摆脱“身材焦虑”
- 40 你是“强迫性照顾者”吗



保健与康复

- 42 修拇趾甲宁长勿短,免伤甲沟
- 43 年轻人也应重视颈部健康
- 44 长期卧床休养须防四大并发症
- 45 别让误区耽误了骨损伤康复

运动休闲

- 46 关于跑步的10点分享
- 47 老人运动要科学,护好膝盖是关键

美滋美味

- 48 红枣炖羊肉,滋补防寒还美颜
- 48 银鱼炒鸡蛋,益寿养血又安神
- 49 梅花鸡片,强身益智促生长
- 49 鲍汁萝卜,化痰止咳消积食

饮食与健康

- 50 一日三餐如何搭配更健康
- 51 胆石症忌油脂,莫走极端

健康故事

- 52 网瘾男孩戒瘾记

共识·指南

- 53 《WHO成人高血压药物治疗指南》8个建议

健康广角

- 53 世卫组织报告:全球高血压控制不佳
- 54 网红褪黑素:失眠者别随意用
- 55 粪菌移植新方法:洗涤菌群移植
- 56 这些体检项目意义不大

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。