

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

邮发代号: 28-262

定价: 8.00元

封面人物 张妮娜  
南京鼓楼医院消化科副主任医师

电子烟危害不容小觑

莫把人老驼背当小事

猝死原因多, 心源性占多数

风湿病不再是“不死的癌症”

不安腿综合症, 一种“年轻”的疾病

抑酸抗反流过招胃食管反流病

ISSN 1008-7338



万方数据

2021.05

2021年5月(总281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

电子信箱: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:2021年5月15日

定价:每期8.00元

万方数据

## 健康随笔

- 1 生气时出门散散步

## 专家访谈

- 4 抑酸抗反流过招胃食管反流病

## 专家谈病

- 6 贫血合并心衰处理并不易
- 7 怀疑骨质疏松,如何确诊
- 8 不安腿综合症,一种“年轻”的疾病
- 9 “降伏”慢性荨麻疹,误区绕道走
- 11 儿童阑尾炎切莫盲目保守

## 答疑解惑

- 10 全子宫切除,患者关心的7件事

## 心血管之友

- 12 猝死原因多,心源性占多数
- 14 老是心慌心悸怎么办

## 糖尿病园地

- 15 周围神经减压术,糖尿病周围神经病变新疗法
- 16 阿卡波糖,会吃才会有效
- 17 天气渐热,糖友要关注这2种感染

## 防癌抗癌

- 18 谈谈口腔癌5年生存率
- 19 阿比特龙耐药了咋办

## 预防有道

- 20 养宠物须防传染病
- 21 莫把人老驼背当小事

## 诊疗室

- 22 颌骨囊肿,开窗减压保牙齿
- 23 高压氧,治疗失眠新方法



# Contents

## 就医指南

- 24 风湿病不再是“不死的癌症”
- 25 用胃药治好的背痛
- 26 及早发现健康杀手：颈动脉狭窄
- 27 眼睛周围小疙瘩都是个啥
- 28 打呼噜分良恶，恶性呼噜及时治

## 合理用药

- 29 新型口服抗凝药能代替华法林吗
- 29 华法林何时吃比较好
- 30 六味地黄制剂说明书的修订
- 31 漏吃的药不能随便补服

## 婚育之友

- 32 患乳腺炎还能喂奶吗
- 33 怀孕多少天内吃药没事

## 家有儿女

- 34 居家小孩磕着碰着怎么办
- 35 活泼好动也要警惕自闭症
- 36 6岁前别逼孩子做这几件事
- 37 父母请牢记：儿大避母，女大避父

## 心理健康

- 38 家庭仪式感：孩子成长的精神营养

## 家庭中医药

- 40 中医治风寒感冒，生活有妙招
- 41 天热善用金银花益处多

## 自我保健

- 42 黑头挤挤就好了吗
- 43 眼睛里进了异物怎么办

## 居家生活

- 44 肤质不同，洗脸有别
- 45 家庭灭蟑首推杀蟑饵剂

## 美滋美味

- 46 花生芽炒肉，营养翻倍
- 46 苦瓜酿肉，清热解毒
- 47 番茄龙利鱼，护眼护血管
- 47 薄荷桔梗瘦肉汤，疏风散热

## 饮食与健康

- 48 带饭营养健康有技巧
- 49 药食同源话紫苏

## 共识·指南

- 50 新版《中国糖尿病防治指南》更新要点解读

## 板报资料

- 52 日常饮食中的“致命”毒素等6则

## 健康广角

- 54 电子烟危害不容小觑
- 55 耳折痕是冠心病征兆？不靠谱！
- 56 怎样看待新冠核酸检测“复阳”



## 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。