

江苏省疾病预防控制中心主办

江苏办

卫生保健

ISSN1008-7338

CN32-1540/R

夏季养阳在养不在补

缺铁还会伤「心」



远离痴呆：把握“黄金干预期”

像重视“三高”一样重视“高血同”

前列腺癌机器人手术的“是是非非”

邮发代号：28-262

定价：8.00元

ISSN 1008-7338



2022.6

2022年6月(总294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

中国标准连续出版物号:

ISSN1008-7338

CN32-1540/R

出版日期:2022年06月15日

定价:每期8.00元

健康随笔

- 1 简朴生存,不为物役

本期聚焦

- 4 前列腺癌机器人手术的“是是非非”

专家谈病

- 6 医生和患者均应关注的5个儿童骨科问题
- 7 预防艾滋病提倡的1A、2B、3C、4D原则
- 8 “甲功”异常,心脏遭殃
- 9 走路像小鸭子,警惕发育性髋关节脱位
- 10 远离痴呆:把握“黄金干预期”

答疑解惑

- 11 反流性食管炎停药就复发怎么办

心血管之友

- 12 治疗高血压为何常用氨氯地平
- 13 发现腔隙性脑梗塞怎么办

糖尿病园地

- 14 2型糖尿病防治新指南新看点
- 15 血糖管理,晚上三宜三忌
- 16 糖友能喝粥吗?能,有诀窍

防癌抗癌

- 17 乳腺癌基因突变,男性也会受牵连
- 18 帮你远离癌症的10个建议
- 19 有研究称:血糖超标者患癌风险高
- 19 我国前6位癌症高危人群与初筛手段

预防有道

- 20 别被HPV阳性吓趴了
- 21 像重视“三高”一样重视“高血同”
- 22 注意防护,避免夏天手上的汗疱疹
- 23 上了年纪,警惕5种致盲性眼病



Contents

治疗有方

- 24 湿性再生技术治疗压疮效果好
- 25 痛风急性发作,三管齐下把痛压下去

就医指南

- 26 怕疼怕不安全,镇痛泵用还是不用
- 27 三伏贴干预儿童哮喘注意事项

用药知识

- 28 抗乙型肝炎药“三巨头”谁更胜一筹
- 30 感染性腹泻这么多种药如何选
- 31 关注质子泵抑制剂的用药风险

婚育之友

- 32 产后“性趣”减退或是抑郁表现
- 33 早产儿一定要做视网膜病变筛查

妇女保健

- 34 赖床憋尿,竟然黄体破裂
- 35 宫寒女性重视调理是良策

家有儿女

- 36 “问题宝宝”或是感统失调
- 37 大自然,孩子最好的玩具

传统养生

- 38 夏季养阳在养不在补
- 39 夏日易腹泻,缓解有妙招
- 40 夏天吃姜的好处你知道吗

保健与康复

- 41 让失眠不再困扰你
- 42 抠鼻屎,当心抠出问题
- 43 心脏不好?在家也能做康复

运动休闲

- 44 被封在家多闲暇,运动强身助战“疫”

饮食与健康

- 45 缺铁还会伤“心”
- 46 猪肉的6个营养真相
- 47 韭菜、生蚝、腰子真能补肾壮阳吗

共识·指南

- 48 最新共识为何反对“保胆取石”
- 50 预防老年肌少症,记牢9条核心信息

百科知识

- 51 一封来自股骨头的信

板报资料

- 52 耳朵进水,4招搞定等7则

健康广角

- 54 抑郁症发病率远比你想象的高
- 55 益生菌你需要补吗
- 56 新陈代谢莫以快慢论英雄



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。