

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

夏季血糖失控是何因

警惕儿童疾病「变脸」



腹主动脉瘤如何化险为夷

三阴性乳腺癌治疗初现曙光

新冠肆虐，谨防军团病再添乱

邮发代号：28-262

定价：8.00元

ISSN 1008-7338



9 771008 733221



2022.8

2022年8月(总296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08月15日

定价:每期8.00元

## 健康随笔

- 1 从《韩熙载夜宴图》说起

## 专家访谈

- 4 腹主动脉瘤如何化险为夷

## 专家谈病

- 6 膝关节磨损该换膝还是保膝
- 8 警惕儿童疾病“变脸”
- 10 偏头痛成第二大致残原因

## 心血管之友

- 12 天热“高血压痊愈”是假象
- 13 心肌缺血、冠心病、心绞痛,别再傻傻分不清
- 13 让动脉粥样硬化提前的一大危险因素

## 糖尿病园地

- 14 夏季血糖失控是何因
- 15 注射胰岛素为何多选腹部

## 防癌抗癌

- 16 说说巴雷特食管那些事
- 17 筛查、预防胆囊癌有讲究
- 18 子宫内膜异位症患者需警惕卵巢癌

## 预防有道

- 19 新冠肆虐,谨防军团病再添乱
- 20 预防痛风从娃娃抓起

## 就医指南

- 22 消化内镜诊断新技术——超声内镜
- 23 尿里有泡沫,肾脏出了问题?
- 24 出现胃疼、腹胀,应重视幽门螺杆菌筛查
- 25 “腿梗”是咋回事,该如何治疗



# Contents

## 用药知识

- 26 准妈妈过敏用药需谨慎
- 27 倍他乐克,让心跳老实点
- 28 谷维素:家中常备药,治病多面手

## 婚育之友

- 30 NT检查:孕早期的第一个排畸检查
- 31 孕期发现 HPV 阳性该咋整
- 32 安检、WIFI、手机等辐射对孕妇有影响吗
- 33 产后快速恢复身材,抓住3个关键

## 家有儿女

- 34 秋季小儿易感冒,学几招绿色防治法
- 35 开学恐惧症,提前来化解
- 36 关于宝宝长高的8个真相

## 心理健康

- 38 宝宝撒谎的心理机制和发展历程

## 传统养生

- 40 睡前做好5件养生事

## 运动休闲

- 41 不同年龄运动方案要选对

## 自我保健

- 42 衰弱症可逆转,适量运动和补充蛋白是关键

## 居家生活

- 43 五招改善室内空气,让呼吸更健康
- 44 吹空调的是是非非

## 饮食与健康

- 45 洋葱炒肉丝,理气和胃,散瘀解毒
- 45 金针菇炒鳝丝,补虚损、益气血、强筋骨
- 46 健康吃西瓜必知的10个问题
- 48 餐桌上的5个“坏搭子”
- 49 吃对食物才能真正补钙

## 共识·指南

- 50 强化血压控制中国专家建议
- 51 甲状腺疾病患者如何补碘

## 百科知识

- 52 关于吃小龙虾的9个为什么
- 53 矫正牙齿的那些事

## 健康广角

- 54 三阴性乳腺癌治疗初现曙光
- 55 心跳多少更长寿
- 56 权威研究:中国老人胖点更长寿



## 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。