

家庭医学®

FAMILY MEDICINE

首届全国优秀科技期刊
国家卫生和计划生育委员会主管
中华预防医学会主办



曝光罕见病

健康母婴

“不孕”检查须循序渐进

健康儿少

儿童遗尿：试试针灸疗法

健康饮食

吃的越素，离肿瘤越远吗

专家论坛

癌症只是慢性病

封面人物

赵红梅，副主任医师，湖南省儿童医院消化营养科副主任，擅长儿童消化系统疾病及营养性疾病等的诊治。发表论文20余篇，SCI论文1篇，参与专著编写2部，主持省自然科学基金项目1项及多项厅级课题。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50



9
下
2019

1985年创刊
总第620期

09

Sep. 2019
总第 620 期



封面人物：张 彪

CONTENTS

国家卫计委优秀期刊	中国农家书屋重点报纸期刊推荐目录
全国优秀科技期刊最高奖项	中国学术期刊综合评价数据库收录期刊
中华预防医学会优秀科普奖	中国核心期刊(遴选)数据库收录期刊
中国知识资源总库收录期刊	全国百佳期刊阅览室指定赠送期刊
中国学术期刊网络出版总库收录期刊	中国扶贫基金会合作媒体
入选联合国教科文组织数据库收录期刊	

1. 邮局汇款至：
(450003) 郑州市经二路13号
家庭医学杂志社

注意：在汇款单上注明订阅期次、
数量、地址、电话

2. 关注“家庭医学”微信公众号，
在“微信小店”下单购买



医界快讯

- 4 坚持健康生活方式可降低痴呆症发病风险
- 4 痛风药非布司他存心血管致命风险
- 5 移植粪便治疗克罗恩病

本刊策划

- 6 曝光罕见病
- 7 儿童罕见病的那些事儿
- 10 从根本上防治地中海贫血
- 12 苯丙酮尿症其实不难防治
- 14 认识高氨血症
- 16 关注新生儿有机酸血症
- 18 浅谈 17-羟化酶缺乏症及 MDT 治疗
- 19 国家卫健委发布的 121 种罕见病目录
- 20 瓷娃娃、蓝眼睛和威尔森氏症

科普专栏

江苏省中医院

- 22 空调房里打喷嚏、流鼻涕：警惕是“过敏”
- 24 夏季是治疗慢阻肺的“黄金期”
- 25 夏季家长需警惕儿童哮喘

家人健康

健康母婴

- 26 “不孕”检查需循序渐进
- 27 妊娠期护理保健五条建议
- 28 复发性流产的病因及筛查

健康女人

- 30 更年期妇科疾病的特点
- 31 当心紧急避孕药的副作用
- 32 小心盆腔瘀血综合征被误诊为盆腔炎

健康儿少

- 34 给新生儿洗澡有讲究
- 35 儿童抗哮喘药的合理应用
- 36 小儿遗尿：试试针灸疗法

品质生活

健康饮食

- 37 排毒食物总动员
- 40 熬夜后多吃 4 种水果护健康
- 40 吃的越素 离肿瘤越远吗

健康养生

- 41 知晓器官所怕 养生才有效
- 42 男人闲时搓腰眼 健腰强肾益处多
- 43 护肤有误区 遵循医嘱防陷阱

健康心理

- 44 心胸狭隘者的“扩胸”处方
- 46 不要让心理疾患成为夫妻“性”福的绊脚石

家庭门诊

专家论坛

- 48 癌症只是慢性病

疾病防治

- 51 防不胜防的秋季轮状病毒腹泻
- 52 警惕老年人甲亢“声东击西”
- 54 上消化道出血的护理与养生

家庭药箱

- 55 老年人慢性便秘的药物治疗
- 56 氟哌酸：会用才是止泻良药
- 57 抗抑郁药物黛力新

健康互动

康复园地

- 60 15 分钟健身操 缓解白领“电脑脖”
- 性病与艾滋病
- 62 艾滋病病毒职业暴露的预防及处理
- 63 眼睛也会感染性病
- 经典常读
- 64 黄帝内经

FAMILY MEDICINE

家庭医学[®] (下)

本刊高级医学顾问(按姓氏笔划排列)

巴德年 刘约翰 张义芳 花亚伟 钟南山
胡大一 殷大奎 黄永昌 彭瑞聪 戴志澄

Authorities in Charge 主管 国家卫生健康委员会
National Health Commission of the People's Republic of China

Sponsor 主办 中华预防医学会
Chinese Preventive Medical Association

Editing 编辑 中国家庭医学编辑委员会
Editorial Board of Chinese Journal of Family Medicine

Publishing 出版 河南家庭医学杂志社
Journal of Family Medicine

Legal Advisor 法律顾问 梁迎修 孙兴克 Liang Yingxiu Sun Xingke

Honorary Chairman 名誉社长 何界生 He Jiesheng

Honorary Chief Editor 名誉总编 曾 毅 Zeng Yi

Chairman & Chief Editor 社长 / 总编 张绍武 Zhang Shaowu

Aide Chief Editor 总编助理 张 辉 Zhang Hui

Assistant Chairman 副社长 张 甜 Zhang Tian

Managing Assistant Chief Editor 常务副总编 杨 师 Yang Shi

Assistant Chief Editor 副总编 刘大伟 李桂英 王留义 Liu Dawei Li Guiying Wang Liuyi
姜友珍 张 慧 Jiang Youzhen Zhang Hui

Senior Editor 编辑部主任 杨 涛 Yang Tao

Editor 编辑 李玉华 Li Yuhua
李静雯 Li Jingwen

Collator 责任校对 李静雯 Li Jingwen

Art Editor 美术设计 常天旭 Chang Tianxu

Cheif Operating Officer 运营总监 王耀春 Wang Yaochun

Issue Advertising Director 广告发行 魏 娜 Wei Na

Customer-service Department 读者服务部 杨 丽 Yang Li

Publication & Distribution 编辑出版发行 河南家庭医学杂志社

Address 社址 郑州市经二路 13 号(450003)

Tel 电话 0371-65968289 65954441 65968681

Advertising Hotline 广告发行部热线 0371-65954441

Fax 传真 0371-65968289

E-mail 投稿邮箱 jtyxbj@126.com jiatingyixue@126.com

Http 网址 www.jtyxzz.com

Subscription 订阅 全国各地邮政局

Domestic Distributer 国内发行 自办发行

Oversea Distribution 国外发行 中国国际图书贸易总公司

International Continuouse Publishing Code 国际连续出版物号 ISSN1001-0203

Standard Publishing Code 国内统一刊号 CN41-1076/R

Printed by 印刷 郑州市智丰印刷厂

Price 定价(RMB) 6.50 元(需挂号邮寄者另加挂号费 3 元)

本刊声明

○本刊对来稿文字有修改权,可对文字做技术性删改;稿件从发表之日起,其专有出版权和网络传播权即授予本刊,同时许可本刊转授第三方使用;本刊支付的稿费包含信息网络传播的使用费;来稿文责自负,对于侵犯他人版权或其他权利的文、图概不负连带责任;所刊登文章仅供读者参考,不作为疾病诊断的依据。

○部分转载作品及刊载的部分文字和图片因无法联系到原作者,敬请作者见刊后及时与本刊编辑部联络,以便奉寄样刊、稿酬。

○本刊所刊登文图,未经许可,不得私自转载、摘编,如有发生,视为侵权。

○本刊所刊登广告、信息,不代表本刊观点,仅供参考,不作为合作、交易或求医问药的依据,切记谨慎从事,由此引发的争议、纠纷与本刊无关。

○如有印装问题请与本刊编辑部联系。

29日 2019年9月 世界心脏日

世界心脏日（World Heart Day）是由世界心脏联盟设立的一个旨在引起人们对心脏疾病重视的节日，其目的是在世界范围内宣传有关心脏健康的知识，并让公众认识到生命需要健康的的心脏。2000年9月24日为第一个世界心脏日，2011年起，改为每年9月29日，世界心脏日的永恒主题是“健康的心 快乐人生”。

关爱心脏病，呵护心脏，让爱一直跳动！

据统计，我国心血管病现患人数约2.9亿，其中高血压的患病人数最多；心血管病死亡率居人群首位，高于肿瘤等其他疾病。心血管病的首要危险因素是高血压，其他危险因素包括高血脂、吸烟、饮酒、肥胖、糖尿病、运动量不足、膳食结构不合理等。降低心血管病的发病率以预防措施为主，包括合理膳食，如多吃蔬菜和水果，少食辛辣、刺激、油腻等不易消化食物；改善不良的生活方式，如戒烟、限酒、保证充足睡眠、保持乐观情绪等；每天坚持适量的运动，控制体重适中。



□ 国内统一刊号 ISSN1001-0203
CN41-1076/R

□ 国内发行：自办发行
国外发行代号：M1066

□ 本刊出版日期：每月 15 日

□ 国内定价：6.5 元