

家庭医学®

FAMILY MEDICINE

首届全国优秀科技期刊
国家卫生健康委员会主管
中华预防医学会主办



不可小觑的 肺动脉高压

科普专栏

小儿视神经损伤怎么修复

家人健康

无痛分娩：做无忧幸福妈妈

品质生活

饮食控油好油 健康又减脂

家庭门诊

神奇的迷走神经刺激术（VNS）：

治癫痫焉用开颅刀

封面人物

孟凡刚，主任医师，教授，博士研究生导师，首都医科大学附属北京天坛医院功能神经外科病区副主任、北京市神经外科研究所神经功能室副主任，北脑学者，北京脑科学与类脑研究中心“双聘研究员”，北京抗癫痫协会理事，主编《迷走神经刺激术》等书籍。擅长功能神经外科疾病的诊治，全国优秀科技工作者，获茅以升科学技术奖、北京青年科技奖、王忠诚中国神经外科医师奖等奖励，参与国产迷走神经刺激器的研发。作为主要完成人获国家科学技术进步奖一等奖、北京市科学技术一等奖等奖励。



4
下
2021

科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50



1985年创刊
总第658期

04

Apr. 2021 半月刊
总第 658 期



封面人物:孟凡刚

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 免疫知识这些“坑”,职场女性踩了几个
- 5 郑州大桥医院举办“新生无陷·新斯路”大型爱心公益活动

本刊策划

- 6 不可小觑的肺动脉高压
- 7 解说肺动脉高压
- 10 如何发现和诊断肺动脉高压
- 12 肺动脉高压的西医治疗
- 14 肺动脉高压的中医治疗
- 16 肺动脉高压的家庭护理
- 18 肺动脉高压的饮食管理
- 20 谈谈肺动脉高压的预防

科普专栏

湖南省儿童医院

- 22 小儿视神经损伤怎么修复
- 24 孩子喜欢自言自语,不一定是自闭症
- 26 儿童脑萎缩有治吗

家人健康

健康母婴

- 27 无痛分娩:做无忧幸福妈妈
- 28 优生优育缺陷,染色体 CNV 助力精准筛查
- 30 黄体酮低就一定要补充孕激素吗

健康女人

- 31 甲亢缘何青睐中青年女性
- 32 子宫肌瘤护理的几种常用模式
- 34 不孕祸起子宫内膜异位症

健康儿少

- 35 小儿疝气切莫大意
- 36 儿童肥胖症的危害与预防
- 38 儿童喜欢“歪脖子”当心先天性斜颈

品质生活

健康饮食

- 40 饮食控好油 健康又减脂
- 42 春季吃“鲜”益健康
- 43 香椿芽入馔吃法多

健康养生

- 44 长期憋尿害处多学会应对能避免
- 46 春晚小品中的养生四个误区

健康心理

- 47 放下执念,莫让烦恼变心病
- 48 心理压力大的的人群和预警信号

家庭门诊

专家论坛

- 50 神奇的迷走神经刺激术(VNS):
治癫痫焉用开颅刀

疾病防治

- 52 高血压对身体的危害和治疗
- 53 高压氧治疗一氧化碳中毒

家庭药箱

- 56 从大麻二酚的角度认识毒品依赖
- 58 面对药品副作用你该怎么做
- 59 复方口服避孕药很“温情”

健康互动

康复园地

- 60 做好家庭护理 促进骨折康复
- 61 腔隙性脑梗死康复应该注意什么

性病与艾滋病

- 62 预防艾滋病 有些常识要知晓
- 63 艾滋病合并肺孢子菌肺炎误诊为新型冠状病毒肺炎 1 例

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 Jiasheng

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 杨锋 Jiang Youzhen Zhang Hui Yang Feng
曹源 Cao Yuan

Senior Editor 编辑部主任 杨涛 Yang Tao

Editor 编辑 李玉华 Li Yuhua

杨玲 Yang Ling

Collator 责任校对 吴丹 Wu Dan

Art Editor 美术设计 常天旭 Chang Tianxu

Chief 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 国内邮发代号:36-35

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

Advertising Publication 广告发布 金市监广发登字[2020]026 号

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。



4.17 2021年世界血友病日

适应变化后疫情时代下
让关爱持续



每年的4月17日为“世界血友病日”。世界血友病日的设立是为了纪念世界血友病联盟发起人法兰克·舒纳波对于血友病患的贡献，以及唤起大众对于血友病的正确认知，并且让各界人士能够更多的了解和关爱血友病患者。

