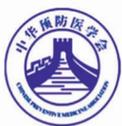


# 家庭医学®

## 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



### 揭开胃食管反流病的迷雾

#### 科普专栏

老人低血压常见六种情况

#### 健康母婴

妊娠期到底能不能运动

#### 健康饮食

延缓老化：均衡饮食比护肤品重要

#### 疾病防治

中老年男性前列腺增生不容忽视

### 封面人物

蒋绚，清华大学附属北京清华长庚医院消化内科副主任，主任医师，副教授。擅长胃肠动力障碍性疾病及幽门螺杆菌相关性疾病的诊治，如慢性便秘的综合治疗及神经调控治疗，胃食管反流病规范化诊疗，肠易激综合征的治疗，以及消化性溃疡、慢性胃炎的综合治疗。对消化道早癌的内镜诊断、临床营养支持及肠内营养管路的建立及炎症性肠病的慢病管理具有丰富经验。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50



1985年创刊  
 总第708期

# 05

May 2023 半月刊

总第 708 期

## CONTENTS

本刊编委(按姓氏笔画排列)

丁晓庆	丁超	王旻	王雷永	王建方	王慧娟
牛国卫	吕双喜	朱江华	朱铖	任树风	刘红英
刘奇	刘振寰	李元元	李业荣	李明武	李恩耀
李娟	杨姣	余飞	宋言峥	宋恩峰	初永丽
张玉珍	张由建	张冬雅	张国龙	张超	陈凤超
陈巧灵	陈志华	陈晓	武亮	罗宏	周艳
郑少杰	赵红宇	赵海红	赵润栓	赵强	贾淑明
郭红军	郭瑞霞	桑艳辉	蒋士卿	赫兢	

国家卫计委优秀期刊

全国优秀科技期刊最高奖项

中华预防医学会优秀科普奖

中国知识资源总库收录期刊

中国学术期刊网络出版总库收录期刊

入选联合国教科文组织数据库收录期刊

中国农家书屋重点报纸期刊推荐目录

中国学术期刊综合评价数据库收录期刊

中国核心期刊(遴选)数据库收录期刊

全国百佳期刊阅览室指定赠送期刊

中国扶贫基金会合作媒体

### 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 科学家设计基因调控回路延缓衰老
- 4 科技改变生活:外骨骼助你身轻如燕
- 5 摄入型“电疗胶囊”能控制食欲
- 5 “人畜共患病项目”揭示人类基因组独特之处

### 本刊策划

- 6 揭开胃食管反流病的迷雾
- 7 从院士误诊谈胃食管反流病
- 10 胃食管反流的检查诊断
- 12 胃食管反流病的鉴别诊断
- 14 胃食管反流病的治疗
- 16 胃食管反流病的并发症
- 18 胃食管反流病的中医认识及辨证治疗
- 20 胃食管反流病的生活护理

### 科普专栏

#### 北京应急总医院

- 22 黄连素并不是万能止泻药
- 24 旅游途中生急病 急救指南要牢记
- 26 老人低血压常见六种情况

### 家人健康

#### 健康母婴

- 27 妊娠期到底能不能运动
- 28 孕期无症状菌尿早防是关键
- 29 孕期患静脉曲张:这几招对抗“蚯蚓腿”
- 30 我太胖能受孕吗

#### 健康女人

- 31 经前期综合征常使女人喜怒无常
- 33 丽人节食运动少 头痛常扰隐患多

#### 健康儿少

- 34 儿童突然腿疼跛行警惕髌关节滑膜炎
- 35 儿童疫苗接种常见不良反应及处理
- 36 如何判别孩子身上出疹是不是水痘

## 品质生活

## 健康饮食

- 37 延缓老化:均衡饮食比护肤品重要  
38 护眼营养素大揭秘  
40 慢阻肺患者营养不良该怎么吃  
41 白血病患者化疗期间胃肠道反应的饮食调理

## 健康养生

- 42 生活起居谈预防哮喘  
43 钓鱼时要注意保护好眼睛  
44 家用呼吸机真的是“傻瓜相机”吗

## 健康心理

- 45 不可忽视抑郁症增加老年跌倒风险  
46 警惕抑郁情绪侵蚀孩子的身心  
48 老人好“疑病”家人应对要科学

## 家庭门诊

## 专家论坛

- 50 心脏肥大是怎么回事

## 疾病防治

- 52 脑部出血你知道多少  
54 中老年男性前列腺增生不容忽视  
56 身体三处发麻可能是脑梗的征兆

## 家庭药箱

- 57 膝盖疼痛、不利索并非都适合吃“氨糖”  
58 糖尿病患者为什么会容易维生素 B<sub>12</sub> 缺乏

## 健康互动

## 康复园地

- 60 如何改善老年人营养不良  
61 核心稳定训练法:降低老年骨质疏松患者跌倒风险

## 性病与艾滋病

- 62 丙肝合并艾滋病患者可用更简便的抗丙肝治疗方案  
62 艾滋病能“治愈”了? 预防仍是关键  
63 澳大利亚暴露前预防(PrEP)后性传播疾病发病率趋势研究介绍  
63 我国首个艾滋病病毒暴露后 72 小时预防“教辅书”发布

## 经典常读

- 64 黄帝内经

# FAMILY MEDICINE

## 家庭医学<sup>®</sup> (下)

本刊高级医学顾问(按姓氏笔画排列)

巴德年 刘约翰 花亚伟 汪忠镐 张义芳 张效房  
胡大一 钟南山 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 中国国家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

Chairman & Chief Editor 社长 / 总编 张绍武 Zhang Shaowu

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 杨锋 曹源 Jiang Youzhen Yangfeng 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 jiatingyixue@126.com

Http 网址 www.jtyxzz.com

Subscription 订阅 全国各地邮政局

Domestic Distributor 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 Continuous Publishing Code 国际标准连续出版物号 ISSN 1001-0203

Standard Publishing Code 国内统一连续出版物号 CN 41-1076/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。

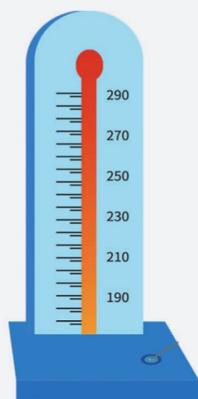
○部分转载作品及刊载的部分文字和图片因无法联系到原作者,敬请作者见刊后及时与本刊编辑部联络,以便奉寄样刊、稿酬。

○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。

《家庭医学》公益广告



# 第19个 世界 高血压日

2023年  
5月17日

精准测量 有效控制 健康长寿



中国标准连续出版物号 ISSN 1001-0203  
CN 41-1076/R

邮发代号/36-35  
国外发行代号/M1066

本刊出版日期:每月15日

国内定价/6.5元