

# CONTENTS 目录

本刊内容均经严格审定，但由于人体和药品存在差异，因而对疾病的诊断治疗，应以医生的意见为准。

## 特别推荐 —

- 3 家庭支持是防慢病利器

## 健康关注 —

- 8 饮食调+运动养：中西医联手稳血压  
9 别让高血压偷走你的健康  
10 高血压患者服药后头晕，如何应急处理  
11 高血压伴糖尿病，社区护士教您日常怎么管

## 智慧医疗 —

- ◎“智”愈疾病  
12 甲亢：人体“小蝴蝶”何以变“狂暴”  
13 全麻苏醒期患者躁动，如何快速安全处理  
14 不可轻视的脑水肿  
15 盆腔脏器脱垂的全程管理及个性化治疗  
16 肛周脓肿莫轻视，及时就诊是关键  
17 不惧白内障，“睛”彩有保障  
18 从早期到晚期，结直肠癌诊疗大揭秘  
19 黄斑变性：老年人视力的“头号杀手”  
20 牙齿缺损不可怕，科学修复是关键  
21 守护孩子视力，警惕青少年弱视  
22 男人尿频，背后可能藏着前列腺炎  
23 浅谈乳腺病变BI-RADS分级

## ◎健康体检

- 24 MRI可发现臂丛神经损伤  
25 超声报告“甲状腺弥漫性改变”，严重吗  
26 CT与MRI究竟有何不一样  
27 如何通过MRI判断椎间盘突出严重程度  
28 异常凝血酶原升高，是肝癌信号吗  
29 发现子宫肌瘤别慌，大小、位置更关键

- 30 肺部影像查出异常就是肺癌吗

- 31 做完核医学检查，会变成“行走的辐射”？  
32 读懂肺CT报告的这几个关键词  
33 生化报告怎么看血糖、血脂是否正常  
34 结核分枝杆菌核酸检测，快速揪出“潜伏者”  
35 CT与MRI，谁更适合你

## ◎民族医学

- 36 天一冷就手脚冰凉，中医教你几招暖起来  
37 应对卒中后认知障碍，中医适宜技术来帮忙  
38 针灸：针引正气，灸祛沉疴  
39 中医食疗+针灸，轻松告别便秘  
40 中医不是“慢郎中”，辨证论治有良效  
41 胸痹的中医辨证与调理：对症养护，守护心脉通畅

## 美味人生 —

- 42 骨折后，营养师教你“收回”强壮骨骼  
43 糖尿病：控糖别犯难，吃对主食不踩坑

## 安全用药 —

- 44 降压药+调脂药联用的注意事项  
45 居家护理之家庭用药指南  
46 过敏药吃了犯困？选对种类能避免  
47 孕妇病了能吃药吗？安全用药指南请收好  
48 健康无小事，停药需谨慎  
49 家庭药箱清理指南：教你科学断舍离

## 康复指南 —

- 50 骨关节炎，日常怎么护理  
51 支架术后心脏康复，这些事很关键  
52 简易针灸，点亮偏瘫居家康复路