

0~10岁 小儿健康书

叶胜雄 赖贞吟 詹弘毅 著

这些事，爸妈知道了，孩子将会更健康

· 流感与普通感冒有什么区别？
· 打喷嚏到底是过敏性鼻炎还是感冒？
· 宝宝脸上的红疹是湿疹还是异位性皮炎？
观念对了，就不会让孩子吃错药、治错病



三位儿科医师联手

教你如何正确照顾生病的宝贝，如何与医师进行有效的沟通
告诉你所有爸爸妈妈都应该知道的小儿健康知识

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

0~10岁 小儿健康书

叶胜雄 赖贞吟 詹弘毅 著

图书在版编目 (CIP) 数据

0~10岁小儿健康书 / 叶胜雄, 赖贞吟, 詹弘毅著. — 青岛: 青岛出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5552-3063-2

I. ①0… II. ①叶… ②赖… ③詹… III. ①小儿疾病 - 防治 IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第231710号

本书原著作名为:《0~10岁小儿健康书》。中文简体版由台湾文经出版社有限公司授权, 同意经由青岛出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2015-272

书 名 0~10岁小儿健康书
著 者 叶胜雄 赖贞吟 詹弘毅
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划编辑 刘晓艳 马克刚
责任编辑 袁 贞
特约编辑 王晓珑
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷
开 本 16开 (710mm × 1000mm)
印 张 18
书 号 ISBN 978-7-5552-3063-2
定 价 39.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 0532-89083828 13953272847

建议上架: 儿童保健类

目录

自序① 共同当孩子健康的守门员 叶胜雄	03
自序② 家人是孩子最好的后盾 赖贞吟	05
自序③ 用最少的药达到最好的效果 詹弘毅	07
前言 比诊断更重要的事	13

第1章

对症疗护，呼吸道症状面面观 本篇撰文 / 叶胜雄 医生

01 着凉？感冒？还是过敏？	18
02 如何记录小朋友的症状？	22
03 发烧到几度才需要退烧？	26
04 感冒流鼻涕怎么处理？	31
05 打疫苗可以预防感冒吗？	35
06 为什么鼻子常塞住一边？	40
07 咳嗽一定要吃止咳药吗？	44
08 咽喉痛，又是扁桃体炎惹的祸！？	48
09 感冒一定要看医生吗？	52
10 感冒不吃药会不会好？	56
11 流感和普通感冒有什么不同？	60

第2章

有些疾病和你想的不一样 本篇撰文 / 叶胜雄 医生

01 感冒与非典型感冒	64
02 口腔溃疡相关疾病	67
03 咽炎与扁桃体炎	72

04	哮喘综合征与急性毛细支气管炎	78
05	急性支气管炎与肺炎	83
06	急性细菌性鼻窦炎	87
07	急性中耳炎	90
08	胃肠型感冒还是病毒性胃肠炎	94
09	细菌性胃肠炎	99

第3章

小儿常见疾病的凶手大名 本篇撰文 / 赖贞吟 医生



01	感冒的凶手 浅谈病毒与细菌	104
02	谁才是感冒病毒 常见的鼻病毒和冠状病毒	109
03	重感冒病毒之一 流行性感冒病毒（流感病毒）	114
04	重感冒病毒之二 腺病毒	126
05	让宝宝咻咻喘 呼吸道合胞病毒	129
06	我家宝宝变声了 副流感病毒	132
07	胃肠炎的凶手不是它 肠病毒	134
08	与你纠缠的阴险家伙 单纯疱疹病毒	139
09	寒冬里上吐下泻惨兮兮 轮状病毒与诺沃克病毒	142



- 10 传说中每个小孩都要得一次的高烧病毒
玫瑰疹病毒 144
- 11 唯一会让扁桃体化脓的细菌
A 型链球菌 146
- 12 长江后浪推前浪的杀手世家
肺炎链球菌 148
- 13 非典型肺炎的代表
肺炎支原体 154
- 14 看不到，但依旧存在
百日咳杆菌 156
- 15 引起鼻窦炎、中耳炎、肺炎的其他凶手
流感嗜血杆菌和卡他莫拉菌 159
- 16 细菌性胃肠炎的头号战犯
沙门氏菌 163
- 17 泌尿道感染
大肠杆菌、克雷伯杆菌、变形杆菌 166

第4章

告别过敏儿，增强免疫力 本篇撰文 / 詹弘毅 医生



- 01 奥妙的免疫系统
浅谈过敏与抵抗力 170
- 02 一朝过敏，终身过敏？
关于过敏疾病的自然病程 174
- 03 吃这个也痒、吃那个也痒
如何检测出过敏体质？ 179
- 04 妈妈过敏、宝宝也过敏
产前如何预防宝宝过敏？ 184

05 让过敏儿变健康	189
产后如何预防宝宝过敏？	
06 是过敏儿的救星，还是毒药？	196
让人又爱又恨的糖皮质激素	
07 咻咻声、咳嗽声不断	202
我家也有哮喘儿！？	
08 改善、控制哮喘病情的方法	210
环境维护篇	
09 改善、控制哮喘病情的方法	215
药物治疗篇	
10 改善、控制哮喘病情的方法	223
生活监控篇	
11 鼻子就是我的气象台	233
谈鼻子过敏症状	
12 和过敏性鼻炎宣战	241
鼻过敏的保养和治疗	
13 小宝宝脸上红红的小疹子	249
是湿疹？脂溢性皮炎？还是异位性皮炎？	
14 宝宝痒痒不能抓	257
异位性皮炎宝宝的日常生活照顾	
15 一定要擦药、吃药才会好？	262
异位性皮炎的用药方针	
16 吃完海鲜就得了红豆冰	269
荨麻疹是怎么一回事？	
17 为什么过敏一直不好？	274
谈慢性荨麻疹	
18 宝宝被蚊子咬怎么肿这么大的包？	279
又红又痒需要去看医生吗？	



0~10岁 小儿健康书

叶胜雄 赖贞吟 詹弘毅 著

图书在版编目 (CIP) 数据

0~10岁小儿健康书 / 叶胜雄, 赖贞吟, 詹弘毅著. — 青岛: 青岛出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5552-3063-2

I. ①0… II. ①叶… ②赖… ③詹… III. ①小儿疾病-防治 IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第231710号

本书原著作名为:《0~10岁小儿健康书》。中文简体版由台湾文经出版社有限公司授权, 同意经由青岛出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2015-272

书 名 0~10岁小儿健康书
著 者 叶胜雄 赖贞吟 詹弘毅
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026
策划编辑 刘晓艳 马克刚
责任编辑 袁 贞
特约编辑 王晓珑
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷
开 本 16开 (710mm × 1000mm)
印 张 18
书 号 ISBN 978-7-5552-3063-2
定 价 39.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 0532-89083828 13953272847

建议上架: 儿童保健类



共同当孩子健康的守门员

因为 Facebook（脸书）的关系，常接到很多爸妈关于宝宝健康的问题。在一开始的时候，我还能尽量抽丝剥茧地回答，但渐渐地只能“已读不回”了。因为通过文字表达的症状，常常是过度简化的。例如，“咳嗽”两个字，就可以有很多种不同的表现，光是要问清楚是哪一种咳嗽，一来一回就要花上许多时间。

此外，通过网络，总是绑手绑脚，或像是戴着墨镜一样。绑手绑脚，指的是没办法用听诊器听诊，没办法用压舌板看咽喉，也没办法用耳镜看耳膜。戴墨镜的意思，是指皮肤的照片再清晰，也不一定能看出立体感，更别说是从尿布的照片闻出沙门氏菌的味道了。

最关键的一点，医生的工作是发现家属没注意到的问题，如果只是看完描述后说这样没关系，那就不一定要由医生来回答了。为了让新手父母在孩子看病前后，也能得到医生的意见参考，因此开启了写这本书的念头，希望能制作一本父母的手边书，让父母对小儿的常见疾病，有一套基础且完整的概念。

在写作方面，常有读者以为我是老医生，其实我还有许多前辈。会跳出来写这样的书，是因为我的医学学习过程比较特别，分别在长庚、马偕、台大接受临床医学、儿科、小儿肠胃科的训练。也待过基层医院，甚至参与了 SARS（Severe acute respiratory syndrome，重症急性呼吸综合征）事件。后来待了五年的基层诊所，

从新生儿看到老年人，累积了许多看感冒的经验。

现在的书田诊所，则是让我可以花更多的精力在儿科病人身上，并抽空作一些大众的卫生宣教。希望这样的经历，能增加这本书的广度，可以涵盖医学中心到诊所的角度。而为了增加内容的深度，特别邀请了在台大期间的同仁，小儿感染科的赖医生和小儿免疫科的詹医生一起来编写各自擅长的部分。

要提醒的是，虽然我们致力于打造一本前所未有的“秘籍”，但并不是要父母看完书后，就自己当起医生，毕竟医生的“第三只眼”是无法取代的。举例来说，病人因为蚊子叮咬造成严重红肿而来看病，医生看到肤色偏黄，同时诊断有高胡萝卜素血症，最后发现是吃太多番茄所引起，这种眼力就没办法通过书籍传授了。

除了从医生的角度出发，我们三位作者刚好都各有两个孩子，在写作的同时也融合了自己亲身照顾孩子的经验，相信能提供大家更多实用的信息。希望在读完这本书后，父母和医生的沟通能更加顺畅，让我们一起为孩子的健康把关吧！

葉勝雄

家人是孩子最好的后盾

因为儿科普遍人力不足，住院医生轮调到基层医院时，值班是病房和急诊一人扛。也就是说，下班之后紧接着值班，除了在病房处理住院病人的问题，还得随时去急诊看诊。

在腺病毒肆虐的某个冬夜 5 点半，刚交完班我就接到急诊来电，一个 2 岁小朋友高烧 39.5°C ，连忙跑到急诊室。仔细评估完后给予退烧处置，跟焦急的妈妈解释着：“小朋友患的是腺病毒引起的咽结膜热，会烧 3 ~ 5 天，可能都是高烧，但发烧对小朋友没有伤害，如果烧退之后精神活力不错不用太担心，我帮小朋友预约两天后至门诊复查喔。”妈妈第一次遇到小朋友烧这么高，相当担心。1 小时后，小朋友体温降至 38.3°C ，在急诊室里横冲直撞，吵着要回家玩车子喝奶。跟妈妈反复叮嘱后就让他们回家。

晚上 11 点半，急诊室再度来电，赶到时先认出了妈妈，这次烧到 40°C 。服用退烧药后一个小时体温降至 37.8°C ，我再度解释反复高烧为自然病程，请妈妈带小朋友回家。凌晨 4 点，刚准备要小眯一下时，手机又响起，一到急诊发现又是熟面孔，妈妈跟我都尴尬地笑了，原来又烧到 39.7°C ，这次我除了老调重弹之外，直接把小朋友留在急诊观察。

早上交完班后，妈妈打电话来话家常，我跟她抱怨了一下昨晚一夜没睡的始末，老妈回我：“你小时候高烧我也是冲急诊啊！还被吓得摔坏好几支水银温度计。你说那个腺病毒是什么东西？”我

心里震了一下，焦急的妈妈应该也跟我妈妈有一样的疑问吧！新手妈妈面对小朋友高烧，又被我用腺病毒这种没听过的名词轰炸，肯定是手足无措。

忙碌的时间过得很快，在完成小儿科、感染科、小儿急诊等专科训练的同时，我也成了两个孩子的妈妈，除了医院诊所的患者，照顾自家生病的孩子也成家常便饭，除了全程体验孩子玫瑰疹未出疹前动辄高烧到 $39 \sim 40^{\circ}\text{C}$ 时的病恹恹，以及感染肠病毒时咽喉痛不能进食的哭闹外，对于可能并发热痉挛、肠病毒重症的担心更让我屡次夜不成眠。受过专业训练的我在孩子生病时都会草木皆兵，现在愈来愈能理解陪同生病孩子的父母黑眼圈之由来。可惜每次看诊都是小朋友不舒服的时候，此时家属根本不堪大量不熟的医学名词轰炸，只能反复提醒他们需要重点护理的注意事项。

谢谢文经社的企划，让我得以与众人分享小儿常见感染疾病的点滴。小朋友生病，很多父母第一个问题就是感冒了吗？感冒不是一个很精确的专业名词，医生在诊察过程中作出的判断（肺炎、流感、细支气管炎等）和建议（抗生素、达菲、戴口罩、打疫苗等）有时候让人听了更担心。希望我写的内容可以成为小儿科医生和家长之间沟通的桥梁。

谢谢我的父母和先生，他们是支持我写作最强大的后盾；谢谢台大小儿部和急诊部的医疗团队。还有，感谢所有让我诊察过的孩子与家长，以及我的两个宝贝，这些照顾经验让我不断学习成长，你们是最棒的老师！

賴貞吟

用最少的药达到最好的效果

还记得前阵子有个广告台词是这样的：“过儿！敏儿！为什么我们家会生出过敏儿！”

广告想要表达现代家长对于过敏儿的无奈，但没说的是，到底为什么呢？其实近年来，儿童过敏疾病的患病率节节攀升，鼻子过敏的学龄儿童就占了一半，哮喘儿也攀升到了两成，异位性皮炎的宝宝也已有十分之一。在儿童的慢性疾病中，过敏疾病也是在门诊中最常见的疾病之一。我于医学院时期就对免疫学有着浓厚的兴趣，之后进入台大小儿过敏免疫风湿科也才真正开始去了解这些疾病，然而当毕业后第一线面对有过敏问题的宝宝以及家属，才发现家长是有着满腹的问题需要过敏科医生好好解答的。因为过敏问题与环境的关系密切，不单单是药物的治疗，还要重视“天时、地利、人和”。“天时”就是季节变换昼夜温差的照顾，“地利”就是孩子所处环境的过敏原控制，“人和”就是家长与孩子的沟通、医生与家属间的观念与追踪配合，所以如果缺乏孩子与家长的配合，单靠医生想要根除过敏疾病简直是天方夜谭。

很高兴借着文经社这次的企划，有机会好好整理这些常见的过敏疾病给家长们参考，在我撰写的章节内尽力以目前临床指南为本，辅以新的研究证据以及实际看诊的观察，提供这方面的信息，包括过敏疾病的形成、检查的介绍、预防过敏的建议、常见过敏疾病的诊断治疗方针与追踪，希望可以帮助家长们了解这些恼人的过敏

疾病，以及医生可以给予的治疗和卫生宣教。

在此要感谢在台大小儿过敏免疫风湿科研习阶段指导我的江伯伦教授以及杨曜旭主任，带领我进入过敏疾病的领域。还要感谢负责其他章节的叶胜雄医生和赖贞吟医生，他们对于小儿常见疾病的基本观念与感染疾病相关的整理相当鞭辟入里。现代的医疗，已经不是医生说了算、药到则病除，而应该是让信息透明化，了解疾病本身，知道预防的方法，听懂医生的语言。儿童疾病治疗的目标是用最少的药达到最大的效果，用最大的心力做卫生宣教与家长沟通，才能使患儿得到最好的治疗和照顾，这也是我们完成这本书最大的目的！

詹弘毅

目录

自序① 共同当孩子健康的守门员 叶胜雄	03
自序② 家人是孩子最好的后盾 赖贞吟	05
自序③ 用最少的药达到最好的效果 詹弘毅	07
前言 比诊断更重要的事	13

第1章

对症疗护，呼吸道症状面面观 本篇撰文 / 叶胜雄 医生

01 着凉？感冒？还是过敏？	18
02 如何记录小朋友的症状？	22
03 发烧到几度才需要退烧？	26
04 感冒流鼻涕怎么处理？	31
05 打疫苗可以预防感冒吗？	35
06 为什么鼻子常塞住一边？	40
07 咳嗽一定要吃止咳药吗？	44
08 咽喉痛，又是扁桃体炎惹的祸！？	48
09 感冒一定要看医生吗？	52
10 感冒不吃药会不会好？	56
11 流感和普通感冒有什么不同？	60

第2章

有些疾病和你想的不一样 本篇撰文 / 叶胜雄 医生

01 感冒与非典型感冒	64
02 口腔溃疡相关疾病	67
03 咽炎与扁桃体炎	72

04	哮喘综合征与急性毛细支气管炎	78
05	急性支气管炎与肺炎	83
06	急性细菌性鼻窦炎	87
07	急性中耳炎	90
08	胃肠型感冒还是病毒性胃肠炎	94
09	细菌性胃肠炎	99

第3章

小儿常见疾病的凶手大名 本篇撰文 / 赖贞吟 医生



01	感冒的凶手 浅谈病毒与细菌	104
02	谁才是感冒病毒 常见的鼻病毒和冠状病毒	109
03	重感冒病毒之一 流行性感冒病毒（流感病毒）	114
04	重感冒病毒之二 腺病毒	126
05	让宝宝咻咻喘 呼吸道合胞病毒	129
06	我家宝宝变声了 副流感病毒	132
07	胃肠炎的凶手不是它 肠病毒	134
08	与你纠缠的阴险家伙 单纯疱疹病毒	139
09	寒冬里上吐下泻惨兮兮 轮状病毒与诺沃克病毒	142