



由多位三甲医院儿科专家  
共同打造的儿童健康宝典



小苹果儿科医生专家团 著

# 你身边的 儿科医生

## 小苹果儿童健康宝典



中国首部由**最强儿科医生阵容**打造的育儿宝典

中华医学会游苏宁教授**鼎力推荐**

帮你解决父母**最关注**的儿童健康问题



中国妇女出版社



由多位三甲医院儿科专家  
共同打造的儿童健康宝典

# 你身边的 儿科医生

小苹果儿童健康宝典

小苹果儿科医生专家团 著

中国妇女出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

你身边的儿科医生：小苹果儿童健康宝典 / 小苹果  
儿科医生专家团著. -- 北京：中国妇女出版社，

2016.1

ISBN 978-7-5127-1191-4

I. ①你… II. ①小… III. ①小儿疾病—防治 IV.  
①R72

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第253303号

---

## 你身边的儿科医生——小苹果儿童健康宝典

作 者：小苹果儿科医生专家团 著

选题策划：路 杨

责任编辑：路 杨

封面设计：柏拉图

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：[www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销：各地新华书店

印 刷：北京通州皇家印刷厂

开 本：185×235 1/16

印 张：15

字 数：240千字

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-1191-4

定 价：36.00元

## 为了健康聪慧的下一代

## 推荐序

如今，网络发展的日新月异，大数据时代的扑面而来，使得人们的生活发生了翻天覆地的变化。

尽管已知天命的自己早就过了为儿童健康操劳的年龄，但随着女儿长大成人，儿童不可避免地又将成为家庭的中心。中国传统家庭对孩子的关注永远在路上。对于如何培养健康聪慧的下一代，《你身边的儿科医生：小苹果儿童健康宝典》的集结出版无疑是一件可喜可贺之事。

为了更好地利用有限的医疗资源，帮助爱子心切的家长更有成效地呵护自己的掌上明珠，一批年轻有为且医术高超、充满爱心的医之骄子，通过总结自己的临床实践，对儿童日常疾病进行了深入浅出的科普解读，浓缩于本书。本书的内容涵盖儿童发热、呼吸道疾病、胃肠道不适、日常护理、常见药物的正确使用等。本书在结构上也是独具匠心，主要由“访谈”+“诗歌”的形式组成，访谈为儿童疾病科普知识的正文，诗歌是对访谈内容的简要概括。作者们不仅对患儿父母经常遇到的高频儿科问题给出权威且实用的解答，还在每篇好文前附上一首原创小诗，便于读者在寓教于乐中增强记忆。为了有助于读者抓住重点，基于互联网思维，本书在内容编排上参考了这些

科普文章的线上阅读量，依据受读者关注的程度，采用高频先见的顺序予以排列。书中除了必备的医学知识，同为儿童父母的作者们通过自己的亲身经历，还从医学的角度总结出字字珠玑且值得借鉴的育儿之道。

西方有一句著名的谚语：“每天一个苹果，就会保持健康远离医生。”本书的书名不仅匠心独具，而且寓意深远。衷心希望该书的作用能够名副其实，为培育健康聪慧的下一代添砖加瓦。

游苏宁

2015年8月3日

## 小苹果儿科医生育儿问题网络关注度排名

- TOP1: 宝宝发热
- TOP2: 宝宝呼吸道疾病
- TOP3: 宝宝胃肠道疾病
- TOP4: 宝宝传染性疾病
- TOP5: 宝宝日常护理
- TOP6: 宝宝用药
- TOP7: 宝宝心脏疾病
- TOP8: 宝宝牙齿健康
- TOP9: 宝宝体格发育
- TOP10: 宝宝常见意外伤害
- TOP11: 宝宝泌尿系统疾病



## 第1章

### 宝宝发热 / 001

小儿出现不明原因的发热怎么办 / 002

宝宝发热巧应对 / 005

小儿热性惊厥莫慌张 / 008



## 第2章

### 宝宝呼吸道疾病 / 011

宝宝感冒，那些你不知道的秘密 / 012

流感就是这么任性 / 014

寒冷干燥季节如何保护宝宝的呼吸道 / 017

宝宝患鼻炎怎么办 / 019

宝宝肺炎那些事 / 022

解读儿童哮喘 / 024

雾霾天气与儿童健康 / 028

不是所有的打喷嚏、流鼻涕都是“感冒” / 032

咳！咳！咳！不等于反复“呼吸道感染” / 035

久咳不愈，多为慢性咳嗽 / 038



第3章

宝宝胃肠道疾病 / 041

- 宝宝肠健康，才能常成长 / 042
- 宝宝积食不要急，中医专家来帮你 / 044
- 宝宝便秘那些事儿 / 047
- 宝宝患急性胃肠炎怎么办 / 049
- 宝宝腹痛要警惕：儿童阑尾炎不容小视 / 052
- 婴儿哭闹可能是肛周脓肿惹的祸 / 055



第4章

宝宝传染性疾病 / 059

- 如何让孩子远离手足口病 / 060
- 得了麻疹莫恐慌 / 063
- 揭开“诺如病毒”的神秘面纱 / 066
- 警惕小儿被结核侵袭 / 070
- 宝宝三大常见急性出疹性疾病 / 073
- 宝宝出水痘了怎么办 / 075
- 宝宝夏季长疮怎么办 / 078
- 不能忽视的儿童脑炎 / 080
- 病死率高达70%的儿童疾病——流脑 / 083
- 如何读懂宝宝的化验单 / 085



第5章

宝宝日常护理 / 089

- 宝宝的母乳喂养和辅食添加 / 090



宝宝出现黄疸怎么办 / 093

你的宝宝睡得好吗 / 097

宝宝睡不好可能是腺样体肥大 / 100

辨清小儿体质，做对家庭护理 / 104

如何为新生宝宝做清洁 / 107

宝宝喝水你懂吗 / 110

男宝宝私处的难言之隐 / 113

冬季宝宝娇嫩皮肤的4大天敌 / 115

用眼习惯养不好，近视眼就逃不了 / 118

春节出游巧选择 / 120

第6章

## 宝宝用药 / 123

宝宝应用抗生素须谨慎 / 124

小儿推拿：让宝宝远离药物治疗的绿色方案 / 127

宝贝出游小药箱 / 129

第7章

## 宝宝心脏疾病 / 131

呵护宝宝从“心”开始——先天性心脏病 / 132

宝宝感冒时需要警惕发生心肌炎 / 135

卵圆孔未闭和三尖瓣反流是病吗 / 138

川崎病知多少 / 140

心室的小洞洞：了解儿童室间隔缺损 / 142



第8章

宝宝牙齿健康 / 145

宝宝牙齿健康不可不知的常识 / 146

不可错过让宝宝牙齿整齐美观的最佳时机 / 150

你的宝宝有“畸形中央尖”吗 / 152



第9章

宝宝体格发育 / 155

宝宝的生长发育，你的关注科学吗 / 156

抓住春天宝宝长个黄金期 / 159

小儿肥胖留点心，减肥就俩实用招 / 162



第10章

宝宝常见意外伤害 / 165

孩子身边有哪些安全隐患 / 166

宝宝异物吸入的急救常识 / 168

宝宝鼻出血的急救常识 / 171

宝宝眼外伤的急救常识 / 173

宝宝烫伤、擦伤的急救常识 / 175

宝宝扭伤、骨折及宠物咬伤的急救常识 / 178

宝宝溺水的急救常识 / 183



第11章

宝宝泌尿系统疾病 / 187

男怕伤肝女怕伤肾，养肾要从宝宝做起 / 188

宝宝尿路感染知多少 / 190

保护宝宝肾脏从防治感染做起 / 192

儿童肾病综合征可以康复 / 194



## 其他热点问题 / 197

宝宝患湿疹，专家有妙招 / 198

应对儿童季节性过敏 / 200

中医说小儿过敏性紫癜 / 204

警惕宝宝颈部的包块和小洞洞 / 207

不可忽视的儿童癫痫：宝宝脑中的定时炸弹 / 209

宝宝“防疟记”——教您防治儿童疟疾 / 213

事关男宝宝一生的幸福：鞘膜积液 / 215

呵护血友病儿童 / 217

关注儿童孤独症 / 220

慎用抗生素

# 第1章

## 宝宝发热



---

如果宝宝体温在 $38.5^{\circ}\text{C}$ 以内，且没有惊厥病史，暂时不必吃退热药，可采取物理降温。

---

## 小儿出现不明原因的发热怎么办



### 十 医诗说

不明发热小儿多，三周不退愁煞人。  
用药还需分情况，系统检查要认真。  
确认病原自何方，感染非染细区分。  
抗生素应慎用，宝宝负担莫太深。

小儿发热是宝宝最常见疾病症状之一，但持续发热却不同寻常。如果宝宝发热时间持续3周，体温多次超过38.3℃，经过至少1周的完整的病史询问、体格检查和常规实验室检查后仍不能确诊者，医学上便称之为不明原因发热（fever of unknown origin, FUO）。

### 不明发热Q&A

小苹果

问

小儿不明原因发热主要可能的病因有哪些？

专家回答：在儿童常见的不明原因发热中，主要分为两大类，即感染性疾病及非感染性疾病。其中，不同病原体所致的感染性疾病占有较高的比例，超过半数。绝大多数患感染性疾病的患儿均可出现发热。常见病原体有病毒、细菌、结核；少见的病原体有真菌、寄生虫等。在非感染性疾病导致的发热中，常见的有风湿免疫性疾病以及血液肿瘤性

疾病，且随着儿童年龄的增长，非感染性疾病导致发热的比例在逐渐上升。

小苹果  
问

在没有确诊病因的情况下，家长应如何处理宝宝的不明原因发热？是否应用抗生素？

**专家回答：**针对儿童不明原因发热，我们建议应尽早进行病因诊断，因此建议家长当孩子存在不明原因发热的情况时，应及时到医院就诊，寻找病因，对症治疗。

另外，并不是所有有发热症状的疾病都需要使用抗生素，比如病毒感染并不需要应用抗生素，因此应在有指征的情况下遵从医生嘱托，合理选择抗生素。滥用抗生素会使细菌培养的阳性率下降，长期使用抗生素易导致药物热、混合感染等，干扰疾病的诊断。对于高度怀疑感染的患儿及重症患儿，为避免延误病情，仍建议在进行了有效的病原学检查后经验性应用抗生素，并根据病情变化及病原学检查回报后进行适当的调整。



宝宝发热要及时处理

小苹果  
问

对于小儿不明原因发热，一般需要选择哪些检查来确诊？

**专家回答：**因导致患儿不明原因发热及长期发热的病因常常较为复杂，所以在初期诊断时建议可进行初步的筛查，如可进行简单的血常规、C-反应蛋白、尿常规、便常规以及血生化等检查，可初步排查常见的疾病及判断可能的疾病。而在未能确诊的情况下仍建议及时到医院就诊并进行系统的检查，这其中包括各种病原学、血液标本及影像学检查等。

## 针对小儿发热最常见的病因，相应的治疗原则有哪些？

**专家回答：**各种病毒感染特别是EB病毒、巨细胞病毒、人疱疹病毒6型以及人疱疹病毒7型等感染是引起儿童长期发热较为多见的原因。在各种细菌感染中，容易导致长期发热而不易诊断的病原体，常见的是结核杆菌以及其他毒力较弱和较为少见的病原菌。在其他病原体感染中，真菌感染和寄生虫感染也可引起长期发热。这些原因导致的发热均应在诊断明确后给予相应的治疗，同时注意并发症的处理。单纯的支原体感染引起长期发热的并不多见，其往往伴随着混合感染以及感染后导致的免疫相关性疾病，如血管炎（川崎病）、关节炎（反应性关节炎）等。

儿童中，虽以感染性疾病最为多见，但仍有很多非感染性疾病也可表现为长期的发热，且不易鉴别。这类疾病中，容易与感染性疾病混淆的是结缔组织病，如幼年类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、动脉炎、川崎病等。此外，白血病、淋巴瘤等血液系统疾病及恶性淋巴瘤导致的患儿长期发热的病例并不在少数。风湿免疫性疾病及血液系统疾病需要应用激素治疗，但在未明确诊断前不合理使用激素往往会导致事倍功半的结果，影响诊断，因此建议慎用激素。其他非感染性疾病如由于环境因素及自身原因导致的暑热症，可能与遗传及免疫缺陷有关的周期性发热，与机体高代谢有关的内分泌疾病（如甲亢），在治疗过程中药物因素导致的药物热，以及由于当今社会压力的增加、儿童负担的加重、家庭环境的变化所导致的心因性发热，都是导致患儿长期发热的原因，也需要得到我们的重视。

专家：胡冰

## 宝宝发热巧应对



### + 医诗说

我有一个乖宝宝，有一天发烧了。  
没有食欲，没精神，咳嗽又流涕。  
不用着急，不用担心教你咋处理：  
环境舒适，温水擦身，宝宝勤换衣；  
体温过高那就吃药，无须再犹豫；  
如果反复，两种药物交替都可以；  
若半夜高烧可以塞肛，酌情去就医。  
我们写了这首儿歌助妈妈巧记忆。

感冒发热是宝宝年幼时最常见的病症。孩子小，不懂冷暖，冷了不知第一时间穿，出汗了也不懂脱衣服散热，一冷一热就容易感冒发热。有的宝宝晚上睡觉喜欢踢被子，妈妈一个不注意，小家伙就着凉发热了。有的宝宝抵抗力较弱，进入到空气不佳的场所，如果又是感冒多发季节，便很容易被人传染。

## 宝宝发热Q&A

小苹果  
问

怎样判断宝宝是否发热了？

专家回答：宝宝出现精神不振、食欲明显下降，伴随着咳嗽和流鼻涕时，妈妈可以



先用嘴唇和前额分别感觉一下宝宝额头是否有发热现象；还可以用手摸摸宝宝的颈部、腋下，如果确实觉得有点烫，可以用体温计给宝宝测量一下，看看宝宝的体温到底多少。根据测量温度不同，采取不同的护理措施。

小苹果

问

### 如何辨别宝宝发热程度？又该怎么处理？

**专家回答：**一般说来， $37.5^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ 为低热， $38.1^{\circ}\text{C} \sim 39^{\circ}\text{C}$ 为中度发热， $39.1^{\circ}\text{C} \sim 40.4^{\circ}\text{C}$ 为高热， $40.5^{\circ}\text{C}$ 以上为超高热。

如果宝宝体温在 $38.5^{\circ}\text{C}$ 以内，且没有惊厥病史，暂时不必吃退热药，可采取物理降温。首先应保持室内环境安静、温度适中，衣被不可过厚。宝宝如果出汗多，要及时为宝宝更换干净衣服，可用温水擦身，不可以用凉水或太热的水擦身。宝宝发热时，呼吸会加快，蒸发的水分多，所以要及时补充水分，让宝宝多喝温水，促使其多排尿、多发汗，有利于降温。

如果宝宝体温在 $38.5^{\circ}\text{C}$ 以上，有惊厥史的宝宝体温在 $38^{\circ}\text{C}$ 以上，可服用退热药。给宝宝使用退热药物应严格按体重服用。宝宝常用的退热药物有对乙酰氨基酚（如泰诺林、百服宁）和布洛芬（如美林、托恩），这些都属于相对安全的解热镇痛类药物。宝宝吃药后也要多喝温水，有利于退热，若口服退热药后半小时体温无明显下降应该积极采取物理降温。

小苹果

问

### 物理降温有哪些方法？

**专家回答：**家长可以用温水把毛巾打湿，给宝宝擦脖子、腋窝、大腿根等部位，以微红为适度，有利于退热；对于小宝宝，状态还可以，也可以温水浴（ $34^{\circ}\text{C}$ 左右）；在宝宝没有寒战的情况下可将退热贴、冰袋或冷毛巾放在宝宝前额；宝宝高热普通物理降温无效可用35%酒精擦浴。