

来自国际顶级儿科医师的权威指导
全美各大医疗机构向所有父母推荐

最好的医生

[美] 克里斯托弗·瑞德 著

Take Your Pediatrician With You

是父母

陕西师范大学出版社



约翰·霍普金斯
大学出版社
健康丛书精选
美国《图书馆杂志》
消费者最佳健康图书
中文版全球
独家授权

Take Your Pediatrician
with You

最好的医生 是父母

江苏工业学院图书馆

[美] 克里斯托弗·瑞德 著

徐建萍 译
藏书章

陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

最好的医生是父母/(美)瑞德著;徐建萍译. —西安:陕西师范大学出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5613-4430-9

I.最... II.①瑞... ②徐... III.①儿童少年卫生学②少年儿童-安全教育
IV.R179 X956

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 131314 号

图书代号:SK8N0859

TAKE YOUR PEDIATRICIAN WITH YOU: KEEPING YOUR CHILD HEALTHY AT HOME AND
ON THE ROAD by CHRISTOPHER RYDER

COPYRIGHT: ©2004, 2007 BY THE JOHNS HOPKINS UNIVERSITY PRESS

This edition arranged with THE JOHNS HOPKINS UNIVERSITY PRESS

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia

Simplified Chinese edition copyright: 2008 Beijing Xinhua Pioneer Culture & Media Co., Ltd

All rights reserved

责任编辑: 周 宏

版型设计: 祝志霞

出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大 120 信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京密云红光印刷厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 22

字 数: 350 千字

版 次: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-4430-9

定 价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

导 言

在完成医学培训之后不久，我离开了南非，第一次走进了英格兰。我体会到的自由和独立感觉令我心情愉悦，至今仍然清晰地记得在伦敦探险时所感受到的兴奋，一切就好像发生在昨天一样。我总是起得很早，沿着经常湿漉漉的人行道漫步，对于这个伟大城市迎接每一天的旖旎风光和独特情景大为惊奇。

继英格兰之游后，我又去了其它欧洲国家，即便我返回过南非，可我的丰富经历却促使我继续旅行下去。后来，我去了中东，在巴林群岛工作了三年，再后来，重又定居美国。

尽管每年一个月的假期只是一个梦想，但我和妻子仍然利用闲暇时光纵容自己，与我们的儿子一同去体味和分享旅行所带来的冒险。我们曾一起游览了欧洲的许多国家，还有非洲、亚洲和美洲的部分国家。

几年前，我们的朋友打算带着他们六岁的孩子去中国，在那里住三个月。临走时，他们问我们应该随身携带些什么，以便为可能出现的小病小灾做些准备。当时我们建议他们买一个急救箱。接下的一天，他们手里提着鼓鼓的购物袋到达了我家，在客厅桌子上，我们大家一起打开了购物袋里面各种各样的急救药。可是当我们检查各种用品时，发现里面大部分很明显都是只能用于成年人的应急之物、绷带和药物。这些用品中没有一件是孩子可以用的。事实上，在这些箱子里也没有一种药物适宜小孩子“吞咽”！这就是我创造爱幼旅行工具箱的灵感来源。

然后，我和妻子列出了和孩子旅行时需要使用物品的基本条目。随着爱幼旅行工具箱的发展，很明显，它逐渐成为了每个家庭在家里和假期旅行中都必需的一件东西。当孩子出现常见病时，很多家庭都会依赖于儿科医生或家庭医生，希望从他们那里寻求帮助。然而，当他们离开家时，无法总是去看医生，因此

创建这个工具箱的同时，我又写了一本书。除了指导为孩子准备医药箱之外，这本书还包括了更多孩子的常见病及父母在家里和旅行中可能会遇到的种种问题、旅行建议及与旅行相关疾病的预防措施和治疗办法。

我意识到，在离开家，离开熟悉的环境后，父母的紧张感会大大增加。我总是告诫父母们应利用常识和父母的直觉。可是，一旦父母拿不准时，他或她都应该寻求有经验的医学帮助。什么时候需要寻求专业的医学帮助，如何在国外找到医生，包括说英语的医生，本书中都已给出了指导。

这本书分成五部分。到目前为止，我从焦急的父母那里接到的求助，大部分并不是奇异的旅行病，而是孩子在家中也会得的小病和常见病。这就是有关孩子常见的症状和疾病的内容成为本书第一部分的原因。这一部分包括孩子在成长过程中可能患有的大部分常见病，比如发烧、咳嗽、感冒、链球菌引起的嗓子疼、便秘、呕吐和腹泄等。

尽管本书讨论了慢性病，比如哮喘等，但孩子在日常生活中，意外事故是最有可能导致住院的原因。在美国，意外事故也是最容易导致孩子死亡的原因之一，车祸是旅行时死亡的头号原因。第二部分讲述了事故、伤害和紧急情况，讨论如何预防更常见的事故和极端稀少的事件，比如雷击。

第三部分讨论了常见的夏季病，因为大部分家庭在夏季旅游，而且夏季也是疾病和意外最容易发生的季节。本部分最重要的话题是防晒，其它的话题包括预防昆虫和扁虱叮咬、西尼罗河热、莱姆关节炎和毒葛皮疹的措施。

第四部分讲述当带着孩子在国内和国外旅行时，父母如何做准备工作。本部分包括一些常见的问题，如飞行时耳朵疼、飞行时的时差反应、运动病，还有一些不太常见、更为严重的疾病，比如说疟疾和因高处氧气稀薄而导致的高空病。本部分还讲述了与患有慢性病——比如哮喘和糖尿病——的孩子一起旅行的相关内容。作为一位儿科医生，我的部分工作就是照顾从外国收养的孩子，因此我还写了一章关于带收养的外国孩子旅行的内容。

第五部分讲述了你需要为孩子准备的医药箱中的医药条目，列举的内容也可以作为家庭或成人医药和旅行工具箱的基础。

你将会看到，我详细地讲述了如何处理在家里或旅行时常见的孩童疾病问题，比如说旅行者的腹泻、一般腹泻、脱水、发烧等。大多数使用这本书的家庭能够非常便利地得到医学帮助，其它的家庭可能离医疗机构较远，需要完全依靠

自己来处理这些问题。这本书包含的信息将会帮助这些家庭安全地克服这些疾病,即使这些疾病可能往往彼此相关。例如,你可能有一个孩子得了感冒,它又会引起孩子嗓子疼痛。因此,我把相关的疾病和症状总结在一部分里。然而,这本书并没有涵盖孩子可能遇到的所有问题,想要获得更多建议的父母可以通过额外阅读来获取详细的信息,本书提供了相关的参考书目。

这本书原本只是适用于孩子和孩童疾病,但其中包含的很多信息对成人也同样适用。例如书中包括准备到国外旅行时,旅行者可能面临的——腹泻、如何选择安全的食物和水、疟疾的预防、运动病、旅游船、高空病、飞行时差反应、预防昆虫叮咬和更多孩子和成人都可能遇到的问题。在第四部分讨论了“经济舱综合症候群”/旅行者血栓症的话题,这个问题仅适用于成人。我认为这个问题的加入非常重要,因为孩子几乎很少单独旅行,如果成人生病了,孩子当然可能会受到影响。

这本书中还有许多重要的警告。但旅行应该是有趣的,具有教育意义的,本书中的警告只是想帮助你和家人获得更多的乐趣,得到更多的教育,尽量减少疾病、意外事故和紧急情况——或者,如果出现医学问题,尽量减少对孩子健康和你的旅行的影响。离开家时,你做得准备越充分,需要医疗救助的概率就会越小。

目 录

导 言/1

第一部分 孩子的常见病

- 1.新生儿和不到三个月的婴儿/3
- 2.发烧/12
- 3.疼痛/18
- 4.出牙/20
- 5.感冒、上呼吸道感染和鼻充血/22
- 6.咽喉疼痛/24
- 7.耳朵疼和耳朵感染/27
- 8.孩子易患的普通传染病/29
- 9.抗生素/35
- 10.咳嗽/37
- 11.鼻出血/43
- 12.眼睛问题/45
- 13.由急性肠胃炎引起的呕吐、腹泻和脱水/54
- 14.引起呕吐和腹泻的其他原因(非急性肠胃炎)/69
- 15.腹部疼痛/73
- 16.便秘和大便形态/76
- 17.头痛/79
- 18.痉挛/80
- 19.皮疹/82

第二部分 事故、伤害和紧急情况

- 20.基本安全问题/91
- 21.头部损伤/94
- 22.脊骨、脖子和背部损伤/98
- 23.中毒/99
- 24.伤口、擦痕和瘀伤/102
- 25.灼伤/104
- 26.耳朵里的异物/108
- 27.鼻子里的异物/109
- 28.掉牙/110
- 29.哺乳动物咬伤/111
- 30.狂犬病/112
- 31.热疾病/114
- 32.因寒冷引发的疾病和损伤/118
- 33.燃放烟花造成的伤害/125
- 34.雷电击伤/126
- 35.溺水的预防/129
- 36.呼吸困难/131
- 37.窒息/135
- 38.心肺复苏术和基本生命支持/138

第三部分 夏季的困扰

- 39.晒伤/141
- 40.昆虫叮咬和螫伤/150
- 41.蛇咬伤/163
- 42.有毒、螫人的海洋动物/166
- 43.毒葛、毒栎和毒盐肤树皮疹/175
- 44.西尼罗河热/179
- 45.莱姆病/181
- 46.脚和足踝的保健/183

第四部分 和孩子一起旅行

- 47.计划、打包/189
- 48.保证安全健康,防止意外事故发生/195
- 49.和孩子们在国外旅行/201
- 50.拜访朋友和亲戚的建议/220
- 51.和患慢性病及有特殊需求的孩子旅行/222
- 52.青少年旅行/232
- 53.露营和其它户外冒险/238
- 54.乘飞机旅行/241
- 55.游轮/250
- 56.运动病/252
- 57.高空病/255
- 58.旅行者腹泻/262
- 59.选择和准备安全的食物和水/277
- 60.皮肤问题/285
- 61.疟疾/294
- 62.其它蚊子传播的疾病/298
- 63.新兴的传染病/301
- 64.带国际收养儿回家/307

第五部分 孩子的药箱

- 附录 1. 美国孩子的平均体重/341
- 附录 2. 华氏温度与摄氏温度的换算/342

第一部分
孩子的常见病

Two decorative swirls, one on the left and one on the right, framing the title text. Each swirl starts with a small circle and ends in a larger, more complex loop.

全情一景
融與常情于遊



1. 新生儿和不到三个月的婴儿

人生最兴奋的事情之一就是家里有了一个新生儿。婴儿并不是按照工艺规范来到世界上的，因此，父母的兴奋经常混合着一定程度的焦虑。下面讨论的是—些有关婴儿的看上去不寻常、但其实很正常的事情。

皮肤

肤色

在生命的最初几个月里，新生儿和婴儿的手脚经常呈现出深蓝色，甚至紫色。有时，上嘴唇还略带蓝色。这是由于血液循环不健全造成的，但这种情况是正常的。不过，婴儿的嘴唇应该是柔软的，并且呈粉红色。

在生命的第一星期或 10 天时，婴儿的皮肤经常略带黄色，眼白的颜色可能也是黄色的。这就是常说的黄疸。如果新生儿体内含有胆红素太多时，通常会出现黄疸。尽管这并不是罕见的问题，但在出生后的三到五天给婴儿做个检查，确定婴儿体内胆红素的含量是不是太高，这一点很重要——胆红素含量太高会造成大脑的损伤。

皮疹

通常婴儿刚出生时皮肤是非常柔软的，但几天之后，它通常会变得干燥、皲裂，甚至某些部位会出血（尤其在脚踝周围）。这种情况通常没有必要进行治疗，但你可以通过给婴儿减少洗澡频率或给皮肤涂抹低变应原性滋润霜来减少干燥程度。脱皮也是正常的。

婴儿皮肤非常敏感，容易患各种皮疹，来得快，去得也快。它们通常是红色肿块，中心呈黄白色，分散在整个身体。（这种皮疹的医学术语是中毒性红斑）。

这些斑点会持续一个星期或两个星期，除了可能会被误认为传染性脓疱外，这些通常没有太大问题。

脸上类似痤疮的小丘疹被称为新生儿痤疮。新生儿痤疮通常在出生后第三星期或第四星期出现，很常见，几乎不需要治疗，可能会持续几个月的时间。鼻子上白色的斑点被叫做粟粒疹，也很平常。

许多婴儿出生后，会在上眼皮、脖子根部、脖子背部长有红色或粉红色的标记或大斑点。这就是橙红色斑，或“毛细血管扩张斑”。随着时间流逝，这些斑点通常会消逝（几个月到几年）。

尿疹也很常见，最好的预防措施就是保持生殖器部位干净和干燥。如果婴儿在尿布部位长了皮疹，涂上一些护臀霜，比如尿疹灵，凡士林，或防疹护臀霜（Triple Paste）。如果在两到三天内无法去除皮疹，试一下抗真菌药膏，比如硝酸咪康唑，或者向儿科医生要求一个治疗真菌素的处方。

良好的卫生条件是预防和治疗尿疹的最重要方法，因此尿布一湿或脏了，就要马上更换。你需要用温水和温和的肥皂清洗孩子的屁股。不要使用塑料的短裤，因为它们会一直保持潮湿状态，使尿疹更加严重。大多数尿疹需要通风（参见第 60 章和第 19 章）。

什么时候寻求医学关注

极少数情况下，婴儿的皮疹会是更严重的医学问题的征兆。

- 大水泡可能是严重的潜在疾病的征兆。
- 如果婴儿患不变白的皮疹（按压时，皮疹不会消失），同时伴随着疾病的症状（比如无精打采、吃奶数量减少、发烧），需要立即咨询医生。
- 脐带周围发红，向外扩展到腹部，此时急需去看医生。

呼吸

新生儿经常打喷嚏，这并不意味着他们得了感冒，或者得了敏感症。他们通过狭窄的含有粘液的鼻子通道呼吸，因此经常听起来鼻音很重。如果这种情况妨碍了吃奶，向里面滴盐水鼻滴剂，然后用球形注射器将粘液吸出来，这样可能会有所帮助。一次处理一个鼻孔。你的婴儿可能会反抗这个过程，但效果非常明显。如果粘液中含有少量的血，不要担忧。这些鼻滴剂可以在柜台上购买或者在

家制作(把 1/2 平茶匙的精制食盐放入 8 盎司的水中稀释)。

婴儿经常在呼吸时发出一些噪音。如果你和婴儿在同一个房间里睡觉,你就会发现这种情况。婴儿的呼吸也不均匀,经常有段时间呼吸迅速,接着屏住呼吸 10 至 15 秒。如果婴儿就你身旁睡觉,你可能经常会感到惊惶失措。或许你可能会惊跳起来,检查婴儿是否仍在呼吸!

婴儿呼吸到底有多快? 在生命的最初几个月中,婴儿一分钟呼吸 40 多次。有时在哭喊或吃奶之后,他们可能每分钟呼吸 70 至 80 次,甚至更多! 不过,一旦他们平静下来,呼吸的频繁大概在每分钟 40 次上下。(如果你担心婴儿呼吸不正常,参见第 36 章。)

眼睛

就像上面提到的那样,新生儿的眼白经常因为黄疸而呈黄色,这种情况可能会持续一到三个星期,甚至更长时间。但这不是担心婴儿黄疸水平是否太高的理由。婴儿的医生会做血液检测,检查黄疸水平。

一些婴儿的一只或两只眼睛的眼白上有红血丝,这是在出生过程中产生的出血,之后的两到三个星期会慢慢消失。

“粘乎乎”、有脓的眼睛可能是由于眼睛感染或者泪腺阻塞。后面的情况经常会导致眼睛流泪过多。如果婴儿的眼睑发红、肿胀,或者粘在了一起,应该带他去看医生。如果只有一点眼屎或一只或两只眼睛流泪过多,在下次检查时和孩子的医生讨论一下这个情况。

婴儿的“弱点”

你的婴儿在头上面的前部会有一个大的“弱点”(前囟门),随着时间流逝,这个点会越来越小,通常在 18 个月时闭合。囟门通常略微下陷,但有时会长满、拉紧(比如,当婴儿躺下和哭喊或用力时)。

什么时候寻求医学关注

· 非常凹陷的囟门可能是脱水的标志。如果你的婴儿脱水了,将会有脱水的其它迹象产生(参见第 13 章)。

·紧张、凸出的卤门可能是脑膜炎的一个迹象。在这种情况下，婴儿也会发烧、非常易怒或者嗜睡。此时请立即寻求医疗救助！

嘴和舌头

婴儿的舌头上经常有白色覆盖物，是可以被轻松擦掉的。通常这种覆盖物只是奶的凝块而已，一般在吃奶后出现。

什么时候寻求医学关注

如果白色的覆盖物扩展到脸颊里面、齿龈上和嘴唇里面，而且在吃奶后几个小时仍然存在的话，那么婴儿可能得了鹅口疮。鹅口疮偶尔会影响哺乳，令婴儿焦躁不安。鹅口疮是一种酵母菌感染，经常需要口服抗真菌药物来治疗。和孩子的医生讨论这个问题，鹅口疮并不是什么紧急的医疗问题，可以自己愈合。

溢奶或呕吐

对于刚出生几个星期的新生儿来说，“溢奶”是很常见的事情。有时，婴儿溢奶时，奶会从鼻孔里流出来。如果出现这种情况，千万不要惊慌。

事实上许多婴儿在出生的第一年里，都会一直溢奶。只要婴儿其它方面表现良好，体重增加，表现愉快，就没有理由为此担心。这种情况的医学术语叫“胃食管逆流”。逆流的严重程度会增加，在四个月时达到顶峰。通常在一岁时，这个问题就会解决。当你周围有一个婴儿时，不要穿昂贵的丝绸衬衫或上衣。

一些婴儿偶尔会出现喷射状呕吐，呕吐能喷射几英尺，甚至更远。

什么时候寻求医学关注

- 如果婴儿不断出现喷射状呕吐，并且程度越来越严重，频繁越来越高。
- 如果婴儿“溢奶”或呕吐，体重增加不够，或者总是不高兴，烦躁不安。
- 如果新生儿呕吐出绿色的液体(胆汁)，需要立刻需求医学帮助。

脐带(肚脐)

保持脐带(肚脐)干净和干燥非常重要。许多医生建议每天用外用酒精清理脐带3至4次,这可能没有必要,让脐带自然干燥也同样有效。

脐带会在两到三星期的时候脱落,但偶尔有的会在两个月时才脱落。当脐带脱落时,可能会在肚脐周围出现一两滴血,此时不用惊慌。在两到三天内,可能从肚脐里也会有一些排泄物排泄出来。

像前面提到的那样,在脐带根部的皮肤发红是不正常的,表明出现了严重的感染。有时,脐带处会发出令人不快的味道,但除了这个气味外,通常没有什么问题。

什么时候寻求医学关注

- 如果你注意到脐带根部周围的皮肤发红。
- 如果脐带处持续出血。

生殖器

男孩

未做包皮切除的男性阴茎不需要给予特殊的关注,最好是不要用力将包皮翻起。

做过包皮切除的男性通常在割礼后的一星期到十天内,会发红、肿胀,出现微黄色硬皮,并且在切口处出现渗出液。阴茎的顶端看上去象被感染了一样,但在这个阶段,这种情况是正常的。如果切口的地方持续出血,或者如果红色扩展到整个阴茎,直到下腹部,马上与医生联系。

女孩

女孩在出生的第一星期,会有白色的阴道排泄物,有时会带着血丝。不用惊慌,出生十天后,这种情况就会消失。应该用棉球和温水清洗阴道部位。清洗阴

道部位时，从前面向后擦。

体重减少和增加

大多数婴儿在出生的最初几天体重会下降，尤其母乳喂养的孩子，因为需要一星期的时间，母乳才能完全生成。到七至十天时，婴儿应该能够恢复到他或她出生时的体重。之后的两到三周，每周他的体重会增加五到七盎司。大多数婴儿到四到五个月时，体重会翻番，在一周岁时，体重会达到出生时的三倍。

排便

你的婴儿最初排出的大便可能几乎是黑色的，这些初便就是“胎便”。

大便的颜色各不相同，从浅黄色到黄绿色到棕色，或者处于两种之间的不同颜色。有时，大便呈现出多籽状。

母乳喂养的婴儿

母乳喂养的婴儿每天排七至十次稀的水样便，经常是每吃一次奶，就要排一次便。只要婴儿体重增加，这种情况就是正常的。在两个月或三个月时，母乳喂养的婴儿可能一周只排一到两次大便。只要大便是柔软的，就没有什么可担心的。

非母乳喂养的婴儿

非母乳喂养的婴儿的排便次数要比母乳喂养的少一些，并且要硬一些。

排便时用力、咕哝和呻吟

许多婴儿看上去排便有困难——他们咕哝、呻吟、用力、满脸痛苦样，尽力排便时，脸涨得通红，看上去很不舒服，排便后，马上放松下来。通常，大便柔软，硬度正常。这种情况是正常的，排便困难可能与肌肉协调不良有关，并不是便秘。