

卢 竞 吴婉芳 主编

儿 童 保 健
与 常 见 病
防 治 指 南



农村读物出版社

儿童保健与常见病 防治指南

卢 竞 吴婉芳 主编
张梓荆 审校

农村读物出版社

(京)新登字169号

主编 卢 竞 吴婉芳

审校 张梓荆

编委 (按姓氏笔画为序)

马汝柏 马 婷 王树山

卢 竞 李 竞 吴光驰

吴婉芳 张 璇 张靖莲

夏 容 郭行平 郭育华

徐光芝 韩秀兰

儿童保健与常见病防治指南

卢 竞 吴婉芳 主编

张梓荆 审校

• • •

责任编辑 赵立山

农村读物出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路2号)

新华书店北京发行所发行 北京市密云县印刷厂印刷

787×1092mm32开本 11.75印张 243千字

1994年10月第1版 1994年10月北京第1次印刷

印数 1—4,000册 定价 9.25元

ISBN 7-5048-2432-1/R·55

序

目前，我国每年有1800多万儿童出生，他们是21世纪国家的主人，从小就培养和提高他们的体力、智力、文化和精神素质，不仅是家长的责任，也是医务人员、保教人员和教师的义务。而普及卫生教养知识，是引导全社会关心下一代身心健康和文化素质成长的基础。

有鉴于此，首都儿科研究所的儿童保健和儿科临床专家根据他们丰富的实践经验，编写了这本普及性的育儿专著，此书文浅意深，可以做为父母和基层保教人员很好的参考书。

本书的特点有以下三方面：

1. 本书特别着重于儿童保健工作，对小儿的生长、发育、营养、心理阐述得都很详尽，特别对母乳喂养的提倡不遗余力。照此去做，无疑会培养出身心茁壮的下一代。

2. 本书对临床症状和诊治的知识写得比较细致，不仅帮助父母掌握预防和早期发现疾病的知识，也可供基层保教人员参考。

3. 本书作者不单单做儿童保健和儿科临床工作，都兼有自己的专业科研课题。他们都对自己的专业范围内的问题，有独到的学识和体会，因此所叙述的内容特别深刻和准确，为家长和保教人员提供了最佳知识。

现在，我乐于把这本优秀的科学育儿专著推荐给读者。

张梓荆

1993年11月24日

编者的话

儿童是国家的未来，是国家、民族的希望，广大家长希望掌握一些基本的儿童保健与疾病防治知识，使孩子们能茁壮成长。

编著《儿童保健与常见病防治指南》的目的，主要通过科普读物的方式，为广大儿童的家长服务，同时也为基层保教人员提供一定的、新的医学模式与实用知识，以作为参考。

本书是由首都儿科研究所长期从事儿童保健专家和有丰富的临床经验的专家集体编写的，并请著名儿科专家张梓荆教授审校。

本书共十六章，20余万字，内容包括儿童生长发育（体格发育、神经—心理行为发育）、智力发育、小儿营养、0—6岁儿童保育、新生儿疾病、呼吸道疾病、支气管哮喘、心血管疾病、消化道疾病、神经系统疾病、内分泌系统疾病、泌尿系统疾病、小儿常见传染病、小儿外科常见病、小儿心理、常见的小儿中毒和意外事故的急救与预防，以及小儿常见的症状的鉴别诊断等。以上的内容结合新的观点，力求联系实际，均做了较详细而通俗的论述。

编者

1993年11月20日

目 录

序

编者的话

第一章 儿童生长发育

一、体格发育	1
(一) 体格发育包括的内容	1
(二) 常用指标的测量方法	2
1. 体重	2
2. 身高	2
3. 坐高	3
4. 头围	3
5. 胸围	3
(三) 正常小儿体格发育的规律	4
(四) 小儿体格发育的评价	6
1. 参照值及参照值的选择	6
2. 选择适用的评价方法	7
3. 对评价结果的解释	8
(五) 偏离正常生长轨迹儿的识别及评价	9
1. 早产儿及足月小样儿	9
2. 巨大出生体重儿	9
3. 营养不足及营养过剩	10
4. 生长迟缓	11

5. 生长过快.....	12
(六) 影响体格发育的因素.....	12
1. 客观因素.....	12
2. 个体因素.....	12
(七) 体格发育衡量数字表.....	21
二、神经—心理行为发育	21
(一) 大脑的发育	21
1. 胎儿期.....	21
2. 新生儿期.....	21
3. 婴儿期.....	21
4. 幼儿期.....	22
5. 学龄期.....	22
(二) 感知觉的发育	22
1. 视觉.....	22
2. 听觉.....	23
3. 嗅觉、味觉.....	23
(三) 神经行为发育	23
(四) 小儿的睡眠	26
(五) 评定小儿神经行为发育的方法	26
(六) 促使小儿神经行为正常发育应注意的几个问题	28

第二章 小儿营养

一、儿童生长发育需要营养	29
二、儿童需要哪些营养素?	29
(一) 热能和热能营养素	29
1. 热能.....	29
2. 蛋白质.....	30

3. 脂肪.....	31
4. 碳水化合物.....	32
(二) 维生素.....	32
(三) 矿物质.....	34
三、 婴儿营养	35
(一) 母乳喂养	35
1. 母乳喂养的优点.....	36
2. 促进母乳喂养成功的方法.....	37
(二) 人工喂养.....	39
(三) 辅助食品.....	41
1. 科学的断奶方法.....	41
2. 添加辅助食品的种类及顺序.....	42
四、 幼儿喂养	43
五、 营养性疾病及其防治	45
(一) 营养不良.....	45
1. 营养不良的病因.....	45
2. 临床症状.....	45
3. 预防与治疗.....	46
(二) 肥胖病.....	47
1. 肥胖病产生的原因.....	47
2. 临床症状.....	47
3. 诊断.....	48
4. 预防和治疗.....	48
(三) 营养缺铁性贫血	49
1. 缺铁性贫血的病因.....	49
2. 临床表现.....	49
3. 预防和治疗.....	50
(四) 维生素D、钙与佝偻病	51

1. 佝偻病的病因及发病因素.....	51
2. 佝偻病的表现.....	52
3. 预防与治疗.....	53
4. 预防维生素D中毒	54

第三章 0—6岁儿童保育

一、睡眠——儿童身心健康的需要	58
(一) 睡眠环境.....	57
(二) 睡眠习惯.....	57
(三) 睡眠时间.....	58
二、儿童衣着卫生.....	59
三、儿童体格锻炼.....	61
(一) 日光锻炼.....	62
(二) 水锻炼	62
1. 温水浴.....	63
2. 冷水浴.....	63
3. 擦浴.....	63
4. 冲淋浴.....	63
5. 游泳.....	63
(三) 空气锻炼	63
1. 户外活动.....	64
2. 空气浴.....	64
3. 开窗睡眠和户外睡眠.....	64
(四) 体操与体育锻炼	64
四、环境与良好习惯培养	65
(一) 家庭环境.....	65
1. 居室卫生.....	66

2.和睦的家庭.....	66
(二) 户外环境.....	66
(三) 集体环境.....	67
1.爱清洁,讲卫生.....	67
2.从小培养孩子定时大小便.....	67
3.合理安排睡眠制度.....	67
4.饮食习惯培养.....	67
五、早期智力开发	68
(一) 胎教.....	68
1.音乐教育.....	68
2.语言教育.....	68
3.体育教育.....	69
(二) 早期刺激	69
(三) 玩具的选择	69
(四) 游戏	70
1.儿童创造性游戏.....	70
2.锻炼体力游戏.....	71
3.智力游戏.....	71
(五) 图书阅读——给孩子最好的礼物.....	71
(六) 家教	72
1.父母的榜样.....	73
2.美的熏陶.....	73
3.培养孩子自信心.....	74
4.促进孩子创造力的发育.....	74
六、入学前准备.....	75
(一) 帮助学前儿童掌握读、写、算方面的初步知识和技能.....	75
(二) 培养儿童的独立性和主动性	76

(三) 入学前见习活动	76
七、预防接种	76
(一) 婴幼儿为什么必须接受预防接种?	77
(二) 婴儿为什么要接受全程预防注射?	78
(三) 预防接种禁忌症有哪些?	80
(四) 预防接种的反应和处理	81
1. 局部反应	81
2. 全身反应	81
3. 异常反应	82

第四章 新生儿疾病

一、怎样才能生一个又健康又聪明的小宝贝?	83
(一) 选择合适的生育年龄	83
(二) 近亲为什么不能通婚?	84
(三) 染色体和遗传	84
(四) 为什么要进行婚前检查?	85
(五) 如何做好孕期保健?	86
1. 作好思想准备	86
2. 衣着打扮与饮食	86
3. 避免剧烈的运动与过重的体力劳动	86
4. 预防先天性畸形和宫内感染	87
5. 怀孕的妇女能不能吃药?	88
6. 忌烟酒	89
7. 定期作产前检查	89
8. 妊娠后期应作好哺乳准备	89
二、新生儿解剖生理特点	90
(一) 呼吸的建立和维持	90

(二) 生后循环系统的改变	91
(三) 体温调解特点	91
(四) 新生儿消化系统特点	92
(五) 新生儿的体表特征	94
(六) 新生儿的姿态和睡眠	95
(七) 新生儿行为和能力	95
三、怎样做好新生儿护理	96
(一) 保持室内温暖和空气新鲜	96
(二) 怎样给新生儿洗澡?	97
(三) 怎样选择新生儿的衣被和尿布?	98
(四) 婴儿是仰卧好还是俯卧好?	99
(五) 包裹好还是不包裹好?	99
四、早产儿的特点和护理	100
五、新生儿常见症状和疾病	100
(一) 新生儿窒息	100
1. 为什么新生儿会出现窒息?	101
2. 什么叫新生儿窒息?	101
3. 新生儿窒息的处理?	102
4. 怎样做好自我监护和预防	102
(二) 新生儿肺炎	102
1. 新生儿吸入性肺炎	102
2. 感染性肺炎	103
3. 新生儿肺炎的临床表现	103
4. 怎样护理新生儿肺炎患儿?	104
(三) 新生儿黄疸	105
1. 新生儿溶血症	106
2. 母乳性黄疸	107

3. 感染性黄疸	107
4. 胆道闭锁和乳儿肝炎综合症	108
(四) 新生儿硬肿症	109
1. 为什么会发生新生儿硬肿症?	109
2. 什么叫新生儿硬肿症?	109
3. 怎样预防新生儿硬肿症?	110
(五) 新生儿缺氧缺血性脑病和颅内出血	111
1. 为什么会发生新生儿缺氧缺血性脑病和颅内出血?	111
2. 怎样认识新生儿缺氧缺血性脑病和颅内出血?	112
3. 怎样预防新生儿缺氧缺血性脑病和颅内出血?	112
(六) 新生儿脓疱疹	113
(七) 新生儿鹅口疮	114
(八) 新生儿破伤风	115
(九) 新生儿出血症和维生素K依赖的凝血因子缺乏 所致的颅内出血	116

第五章 小儿呼吸系统疾病

一、小儿呼吸系统的解剖生理特点	118
二、普通感冒(伤风)是常见的呼吸道疾病	121
(一) 得了感冒会出现哪些症状?	121
(二) 感冒如何防治呢?	122
三、经常发生的流行性感(流感)	123
(一) 流感的病原有什么特殊变异?	123
(二) 得流感后有哪些临床表现?	123
(三) 流感如何预防?	124
1. 疫苗预防	124
2. 药物预防	125

四、什么叫咽结合膜热？	125
五、鼻炎是怎么回事？	126
(一) 单纯性鼻炎	126
(二) 过敏性鼻炎有什么特点？	126
(三) 得了鼻炎如何治疗？	126
六、什么是鼻窦炎？	127
七、颈淋巴结炎	127
八、为什么发生鼻出血？	128
九、要防止发生鼻腔异物	129
十、增殖体肥大有哪些表现？	130
十一、扁桃体炎是什么样的疾病？	130
十二、什么叫先天性喉喘鸣？	131
十三、急性喉、气管、支气管炎有哪些危害？	132
十四、急性支气管炎是小儿常见的一种疾病	133
(一) 主要症状与诊断	133
(二) 急性支气管炎如何治疗？	133
十五、慢性支气管炎及反复呼吸道感染	134
(一) 什么叫慢性支气管炎？	134
(二) 什么叫反复呼吸道感染(复感)？	135
(三) 引起慢性支气管炎与复感原因是什么？	135
(四) 如何进行防治呢？	135
十六、严重威胁小儿健康与生命的肺疾病——小儿肺炎	136
(一) 得了肺炎有哪些表现？	137
(二) 几种儿童常见的肺炎	137
1. 大叶肺炎	137
2. 支气管肺炎	138

3. 毛细支气管炎	138
4. 腺病毒肺炎	139
5. 金黄色葡萄球菌肺炎	140
6. 支原体肺炎	141
十七、支气管扩张是什么病？	142
(一) 引起支气管扩张主要有哪些病因？	142
(二) 支气管扩张症有哪些临床表现呢？	143
(三) 得病后如何治疗？	143
1. 防止反复感染	143
2. 排痰法治疗至关重要	143
3. 抗生素治疗	143
4. 外科手术治疗	143
十八、小儿气管、支气管异物是怎么发生的？	144
(一) 发生原因	144
(二) 气管异物有哪些危害？	144
(三) 如何治疗气管、支气管异物？	144
(四) 怎样预防异物的发生？	144
十九、肺脓肿是怎么发生的？	145
(一) 肺脓肿发生的原因	145
(二) 肺脓肿有哪些表现？	145
(三) 肺脓肿如何进行防治？	146

第六章 小儿支气管哮喘？

一、什么是哮喘？哮喘病的特点是什么？	147
二、什么人易患哮喘？	148
三、引起哮喘发作的诱因有哪些？	148
四、如何知道孩子哮喘发作？夜间发作怎么办？	149

五、小儿哮喘反复发作的原因	150
(一) 致病因素	150
(二) 治疗不当	151
(三) 忽视保健	151
六、哮喘的治疗	152
(一) 哮喘的常用药物有几类?	152
1. 支气管扩张剂	152
2. 预防类药物	152
3. 类固醇片剂和针剂	153
4. 免疫调节剂	153
5. 中医治疗	153
6. 脱敏治疗	153
(二) 常用的气雾剂有哪些? 吸入气雾剂的副作用 是什么?	153
1. 常用的气雾剂种类	153
2. 吸入气雾剂的副作用	154
(三) 哮喘发作需要用抗生素吗?	154
(四) 常用气雾剂后是否有依赖性?	154
(五) 用药后效果不好, 有几种可能原因? 应采取 什么措施?	155
七、哮喘的自我管理	155
(一) 为什么要使用峰流速仪?	155
(二) 如何测定峰流速并依此来调整用药?	156
(三) 哮喘患儿能参加体育锻炼吗?	156
(四) 哮喘患儿的家长应做些什么?	157
(五) 哮喘患儿日常生活中要注意些什么?	157
八、什么是过敏性咳嗽? 如何治疗?	158

第七章 心脏血管疾病

一、先天性心脏病	159
(一) 心脏的结构与功能	159
(二) 什么是先天性心脏病?	159
(三) 常见的先天性心脏病有哪些?	160
1. 房间隔缺损	160
2. 室间隔缺损	161
3. 动脉导管未闭	161
4. 紫绀四联症	162
二、关于儿童青少年高血压	162
(一) 哪些儿童青少年容易患高血压?	163
1. 测量血压	163
2. 家族史	164
3. 肥胖	164
4. 种族背景	164
5. 安静状态下心率增快	165
(二) 如何预防儿童青少年高血压?	165
三、病毒性心肌炎	166
(一) 哪些病毒可以引起心肌炎?	166
(二) 心肌炎有哪些表现?	167
(三) 心肌炎如何诊断?	167
(四) 心肌炎如何治疗?	168
四、心包炎	169
(一) 解剖生理特点	169
(二) 心包炎的类型有哪些?	170
(三) 引起心包炎的原因是什么? 有哪些表现? 如	