

★ 世上最好的儿科医生就是父母★

FUMU_{SHI}ZUIHAO_{DE}
BAOJIANYISHENG



父母是最好的 保健医生

◎主编/王云峰



父母轻松学
孩子超健康



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

父母是最好的**保健**医生

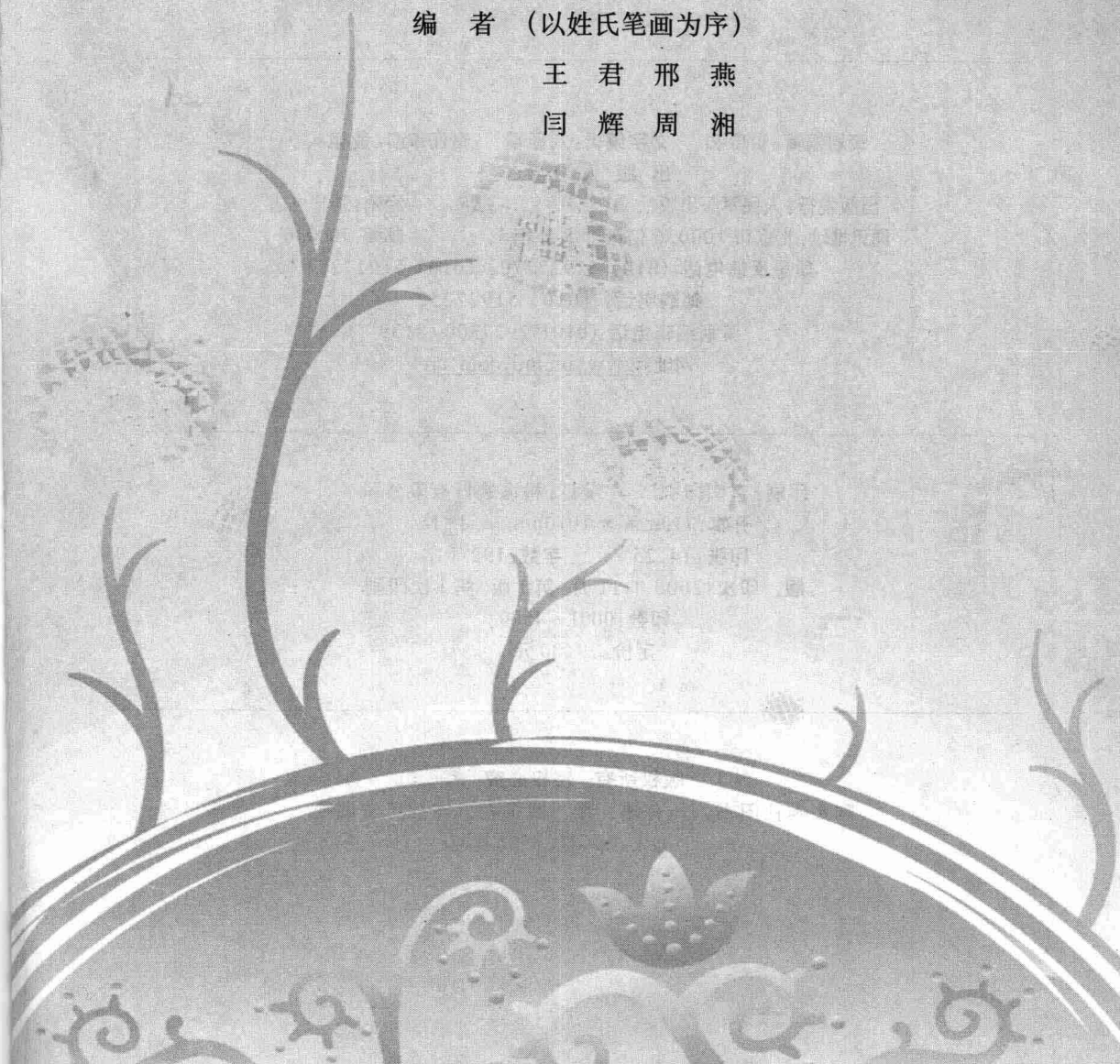
FUMU SHI ZUIHAO DE BAOJIAN YISHENG

主 编 王云峰

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 君 邢 燕

闫 辉 周 湘



图书在版编目 (CIP) 数据

父母是最好的保健医生 / 王云峰主编—北京：人民军医出版社，2008.11

ISBN 978-7-5091-2097-2

I. 父… II. 王… III. ①小儿疾病：常见病—防治—普及读物
②小儿疾病：常见病—护理—普及读物 IV. R72-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 152808 号

策划编辑：崔玲和 文字编辑：刘新瑞 责任审读：黄栩兵

出版人：齐学进

出版发行：人民军医出版社

经销：新华书店

通讯地址：北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编：100036

质量反馈电话：(010) 51927270；(010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927300-8139

网址：www.pmmp.com.cn

印刷：京南印刷厂 装订：桃园装订有限公司

开本：710mm × 1010mm 1/16

印张：14.25 字数：192 千字

版、印次：2008 年 11 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数：0001~4500

定价：29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

内容提要

本书共12章，从儿童常见疾病症状出发，重点描述疾病的症状表现、治疗、家庭护理及预防措施，提供儿童具体营养需要，教会家长日常生活护理和保健常识、儿童意外的家庭急救及用药常识。本书重点突出，简明扼要，应用科普性语言，采取条目式书写，便于查阅。适用于广大儿童家长和基层儿科工作者阅读。

序一

儿童期是人生成长过程非常重要的阶段，是儿童生长发育的重要时期，是家庭和社会生活需要受到重点照顾的特殊群体。儿童的健康发展，包括身体和精神两个方面，它对儿童的一生影响很大。如果儿童经常生病，必然影响其生长发育和正常的学习、生活。

如何能够在日常生活中加强对儿童的保健和护理，减少疾病发生，以及如何在儿童患病时能够及时地识别异常并及时就诊，家庭中如何合理护理患病儿童以促进其疾病恢复等，这一系列的问题，是所有家长关心的问题；而如何普及儿童常见疾病的常识，也是儿科工作者的责任和义务。

本书作者从自己多年的临床经验出发，选择临床上最常见的儿童期疾病进行介绍，采用通俗易懂的语言，简明扼要地叙述了这些疾病的临床表现、需要做的辅助检查、详细的用药方案，尤其是增加了儿童患病后如何进行护理以及如何预防患病等部分，以便从各个方面满足家长的需要。同时，本书基本包括了儿科临床上的常见症状和疾病，重点突出，语言精练，各部分内容采用条目式书写，也非常便于基层儿科工作者在繁忙的临床工作中及时查阅，以便于实际应用。

儿童期医学科普事业的发展，需要各位儿科工作者的宣传和努力。随着医学保健知识的普及，不仅会降低儿童期疾病的发生，而且在儿童不幸患病后，会因为家长的理解和配合而促进疾病恢复。本书作者在这方面做了积极的努力，本书是非常值得各位家长阅读和收藏的一本好书。



序二

儿童是每个家庭的重心和希望,为人父母者都希望自己的孩子能够平安健康地长大成人。在养育孩子的漫长而辛苦的过程中,父母所关心的问题有两大重点,一是如何给孩子合理营养,加强保健,养成良好的生活习惯;二是如何预防各种疾病,并防止各种意外事故发生。本书迎合了家长的这种需要,详细介绍了儿童成长过程中可能遇到的多种医疗和保健问题。

儿童期是不同于成人的一個特殊时期,儿童也绝不仅仅是成人的简单缩影,由于其处在不断的生长发育过程中,各个脏器和系统的功能尚未完善,因此,儿童具有其独特的生理和病理特点。本书分别介绍了不同年龄阶段儿童的生理特点、病理特点、保健特点、营养需求,并详细介绍了儿童多种意外的家庭急救措施,如烫伤、溺水、触电等。本书内容重点突出,简明实用,条理清晰,家长很容易理解和掌握。同时,本书还用较多篇幅介绍了儿童常见疾病的表现、治疗、家庭护理和预防措施,一旦儿童患病,使家长能够做到心中有数,而不至于因对疾病不了解而不知所措。

本书作者具有多年从事儿科临床工作所积累的丰富经验,书中所选择的疾病都是儿童期最容易发生的疾病,涉及全身各个系统,通过阅读本书,可以使各位家长掌握更多的儿童保健知识、疾病预防和治疗知识,对培育儿童健康成长非常有帮助。



前言

在多年的临床工作中，经常会遇到这种情况，孩子一旦有病，家长就会急切地希望了解疾病是如何发生的，如何治疗、如何预防，而对于大多数缺乏医学知识的家长，医生通常运用的专业语言很难让家长理解。为了满足家长的这种求知需要，我们从家长最先发现的孩子的症状出发，用科普的语言分析最常见疾病可能的原因，重点描述常见疾病的临床表现、治疗、家庭护理及预防措施，简要介绍病因、病理机制等。希望本书能够解答家长对于一些常见疾病的疑问，这样不仅可以减少家长的焦虑和紧张情绪，集中精力给孩子以合理护理，而且还能使家长主动积极地配合治疗。

本书重点突出，儿童期各种常见疾病的主要表现一目了然，并详细叙述了治疗方案，包括常用药物的用法和剂量，这样便于查阅。

另外，本书还对孩子正常发育过程中具体的营养需要、日常保健常识和用药常识进行了介绍，以适应家长在照顾孩子过程中的各种需要。尤其是本书还用通俗的语言介绍了儿童意外的家庭急救，便于家长掌握和实际应用。

希望本书能够为儿童期的医学科普事业做些贡献，帮助家长一起让每个孩子都健康成长，这是作者写这本书的初衷和心愿。

本书承蒙杜军保教授、周忠蜀教授作序，这是对我们的极大支持和鼓励，在此表示衷心谢意。

编者



第1章 儿童生长发育与营养 1

第一节 儿童生长发育 /2

- 一、儿童年龄分期 /2
- 二、体格生长发育特点 /2
- 三、神经心理发育特点 /7

第二节 儿童营养 /10

- 一、儿童能量和营养的需要 /10
- 二、婴儿期喂养方式 /15
- 三、辅食的添加 /19
- 四、儿童健康饮食常识 /20

第2章 儿童生理病理特点与保健 23

第一节 儿童生理病理特点 /24

- 一、胎儿期特点 /24
- 二、新生儿期特点 /24
- 三、婴儿期特点 /25
- 四、幼儿期特点 /25
- 五、学龄前期特点 /25
- 六、学龄期特点 /26
- 七、青春期特点 /26

第二节 儿童保健 /27

- 一、胎儿期保健重点 /27
- 二、新生儿期保健重点 /27
- 三、婴儿期保健重点 /28

- 四、幼儿期保健重点 /30
- 五、学龄前期保健重点 /31
- 六、学龄期保健重点 /32
- 七、青春期保健重点 /33

第三节 家庭护理常识 /33

- 一、如何提高孩子的呼吸道抵抗力 /33
- 二、如何保证孩子的充足睡眠 /35
- 三、怎样合理安排孩子的体育锻炼 /38

第3章 呼吸系统常见症状与疾病 43

第一节 咳嗽，应警惕六大疾病 /44

- 一、急性感染性喉炎 /44
- 二、急性支气管炎和肺炎 /46
- 三、气管支气管异物 /46
- 四、百日咳 /47
- 五、过敏性咳嗽 /49
- 六、肺结核 /51

第二节 咯血，危险信号要注意 /53

第三节 呼吸困难，病情严重急就诊 /55

- 一、喉软骨软化病 /55
- 二、急性感染性喉炎 /56
- 三、肺炎 /56
- 四、支气管异物 /56
- 五、支气管哮喘 /56

第4章 消化系统常见症状与疾病 61

第一节 呕吐，医生找原因 /62

- 一、急性胃炎 /62

二、急性上呼吸道感染胃肠型 /64	
三、肠套叠 /64	
第二节 腹泻，家长好担心 /65	
一、小儿腹泻 /66	
二、轮状病毒性肠炎 /68	
三、细菌性痢疾 /69	
第三节 腹痛，需要重视的一个症状 /71	
一、急性胃炎 /71	
二、消化性溃疡 /72	
三、肠套叠 /74	
四、胆道蛔虫症 /74	
五、急性阑尾炎 /76	
六、急性胰腺炎 /78	
七、其他疾病引起的腹痛 /79	
第四节 便血，疾病危重信号 /80	
第五节 便秘，不可忽视的小毛病 /80	
第5章 心血管系统常见症状与疾病	83
第一节 青紫，注意先天性心脏病 /84	
第二节 心悸，自觉症状需检查 /86	
一、心律失常 /86	
二、病毒性心肌炎 /88	
第6章 泌尿系统常见症状与疾病	91
第一节 血尿，病因复杂需查找 /92	
一、小儿血尿 /92	
二、急性链球菌感染后肾小球肾炎 /94	
三、原发性IgA肾病 /96	

第二节 蛋白尿，警惕肾病综合征 /97

一、肾病综合征 /97

二、乙型肝炎病毒相关性肾炎 /101

第三节 水肿，营养不良早发现 /102

一、蛋白质—能量营养不良 /103

二、急性肾小球肾炎 /105

三、肾病综合征 /105

第7章 风湿免疫系统常见症状与疾病 107

关节疼痛，注意风湿病 /108

一、风湿热 /108

二、幼年类风湿关节炎 /111

三、过敏性紫癜 /113

四、生长性骨痛 /114

第8章 神经系统常见症状与疾病 115

惊厥，紧急情况需抢救 /116

一、热性惊厥 /116

二、维生素D缺乏性手足搐搦症 /118

三、癫痫 /120

第9章 血液系统常见症状与疾病 125

贫血，营养不足最常见 /126

一、婴儿生理性贫血 /126

二、营养性缺铁性贫血 /127

三、营养性巨幼红细胞性贫血 /129

第10章 遗传代谢常见症状与疾病 133

第一节 生长发育迟缓，警惕身体代谢异常 /134

- 一、维生素D缺乏性佝偻病 /134
- 二、唐氏综合征 /136
- 三、先天性甲状腺功能减低症 /137

第二节 智力发育障碍，孩子为何不聪明 /139

- 一、苯丙酮尿症 /140
- 二、先天性甲状腺功能减低症 /142
- 三、唐氏综合征 /142

第11章 其他常见症状与疾病 143

第一节 发热，病因最复杂 /144

- 一、急性上呼吸道感染 /144
- 二、急性支气管炎 /147
- 三、肺炎 /149
- 四、泌尿系感染 /153
- 五、肠道感染 /155

第二节 黄疸，肝病的征兆 /155

一、婴儿肝炎综合征 /155

第三节 皮疹，病因多种多样 /157

- 一、湿疹 /158
- 二、荨麻疹 /159
- 三、麻疹 /161
- 四、风疹 /164
- 五、幼儿急疹 /165
- 六、水痘 /166
- 七、猩红热 /168
- 八、传染性单核细胞增多症 /170

九、皮肤黏膜淋巴结综合征 /172

第四节 紫癜 /174

一、过敏性紫癜 /174

二、特发性血小板减少性紫癜 /177

第12章 儿童常见意外的家庭急救 181

一、气管异物 /182

二、烫伤 /183

三、骨折 /184

四、外伤出血 /185

五、眼、耳、鼻异物 /186

六、误服异物 /188

七、动物叮咬 /189

八、煤气中毒 /191

九、触电 /192

十、溺水 /193

十一、踝关节扭伤 /194

十二、爆竹崩伤 /194

附录 197

[附录1] 儿科药物疗法 /198

一、儿童药物应用特点 /198

二、儿童药物剂量的计算方法 /199

三、抗生素在儿童的合理应用 /200

四、肾上腺皮质激素在儿科的合理应用 /202

五、儿童其他常用药物的注意事项 /205

[附录2] 儿科常用检验正常值及新旧单位对照 /208

育发才主童儿 芹一第

膝代领书童儿

第1章

儿童生长发育与营养



第一节 儿童生长发育

一、儿童年龄分期

儿童生长发育是一个连续的过程，但又具有一定的阶段性。在生长发育过程中，不同的年龄阶段具有不同的特点。因此，为了临床实际工作的需要，将儿童的生长发育过程人为地划分为若干年龄期，但各期之间并没有严格的界限，并且相互之间紧密联系。一般是按照生物学的方法进行分期。

小知识：儿童年龄的七大分期。

1. 胎儿期 从受精卵形成到胎儿娩出，称为胎儿期。还有一个特殊的概念，称为围产期或者围生期，指的是自孕期 28 周开始至出生后 1 周的这个阶段。

2. 新生儿期 从胎儿娩出至生后满 28 天，称为新生儿期。

3. 婴儿期 从孩子出生开始到满 1 周岁，称为婴儿期。

4. 幼儿期 从孩子 1 周岁至 3 周岁，称为幼儿期。

5. 学龄前期 从孩子 3 周岁至 6~7 周岁，即入小学前的这段时期，称为学龄前期。

6. 学龄期 从孩子 6~7 周岁上学开始，到 11~12 周岁青春期开始之前，称为学龄期。

7. 青春期 男孩、女孩青春期开始的时间稍有不同，一般女孩比男孩大约早 2 年。女孩一般从 11~12 岁开始持续到 17~18 岁，男孩则从 13~14 岁开始持续到 18~20 岁。

二、体格生长发育特点

(一) 生长发育的概念

人们通常所说的生长发育，其实包含着两个不同的概念，所谓生长指的是身体和器官形态的增长，表示的是一种外部形态的变化；而发育指的是



细胞、组织和器官的生理功能逐渐成熟的过程，表示的是内部功能的变化。因此，生长发育一词，包含着孩子身体质和量两个方面的动态变化。同时，生长和发育二者关系密切，互相影响，不能截然分开。

只有详细了解了儿童正常的生长发育特点和规律，才有可能更深入地理解疾病发生的机制、及早发现疾病并给予正确的诊断和治疗；同时，也便于采取各种措施，促进儿童正常地生长和发育。

（二）儿童体格发育的特点

小贴士：儿童生长发育的一般规律。

1. 儿童期生长发育迅速，尤其是在出生后的前3个月生长更快。比如，婴儿在2~3个月时体重可以达到出生时的2倍，身高到周岁时一般为出生时的1.5倍左右。随着身体的增长，孩子的活动量及活动范围也快速扩展，因此其对能量和营养素的需求也增长很快。

2. 生长发育是一个连续不断的过程，并形成不同的快慢阶段，各个阶段又是相互影响、环环紧扣的。任何一个阶段的发育受到障碍，都会对后一阶段产生不良的影响。因此，家长对孩子成长的每一个阶段都应当提高重视。

3. 虽然儿童期的生长发育是一个连续的过程，但是生长发育速度并不平衡，而是呈波浪式。表现在两个方面：其一，年龄越小体格生长越快，生后前半年尤其是前3个月的生长最快，而后半年生长速度较慢，以后逐渐减慢，到青春期生长又变快；其二，身体各部分的发育速度是不均衡的，比如，脑组织、淋巴系统、皮下脂肪的生长发育是先快后慢，而生殖系统的发育是先慢后快，肌肉组织至青春期才开始迅速增长。

4. 儿童期大脑的发育尤其要受到重视。大脑神经系统的发育非常快，在3岁时基本上完成分化，之后仍在不断发育。因此，一定要不断补充营养，以保证儿童大脑发育的正常进行。

5. 需要注意的是，正常儿童的生长发育间存在着差异，即使是同年龄、同性别的健康儿童，其身体的各项指标也并不完全相同。绝大部分孩子的生长发育都在正常范围内，但随着年龄的增长，会显示出个体差异并且差异逐





渐加大，到青春期差异会更明显。

小知识：儿童体格发育指标之一——体重。

体重是判断孩子生长发育情况和营养状况的重要指标，也是临床治疗工作中应用最多的一个指标，通常需要根据体重计算孩子的用药量和液体量，所以儿科医生在开药前常会询问孩子的体重或者是现场测量孩子的体重。

新生儿出生时的平均体重为 3 000g，在出生后的最初几天里有生理性的体重减轻，可减轻出生体重的 7%~8%，一般在生后 3~4 天时降到最低点，生后 7~10 天时可以恢复到出生时的体重。

小问题：孩子的体重增长规律是什么？

儿童期体重增加很快，而且年龄越小增加得越快，尤其在出生后最初 3 个月内增加非常迅速，每周可以增加 200~300g，以后逐渐减慢。一般按照以下公式计算孩子的体重增长：出生 1~6 个月龄婴儿的体重 = 出生体重 (g)

月龄 × 700 (g)，出生 7~12 个月龄婴儿的体重 = 6 000g + 月龄 × 250 (g)，2~12 岁孩子的体重 = 年龄 × 2 (kg) + 8 (kg)。需要注意的是，即使是年龄相同的孩子，他们的体重也可以有很大差别，但绝大部分孩子的体重都在正常范围内。

小知识：儿童体格发育指标之二——身长 (身高)。

身长 (身高) 是指孩子的身体从头顶到足底的垂直长度，身长的增长反映出骨骼发育的情况，也是临床工作中经常用到的一个重要指标。新生儿出生时的平均身长，男孩大约为 50.6cm，女孩大约为 50cm。在孩子出生后的前 3 个月内身长的增长最快，每月平均增长 3.5cm；1 岁以后身长的增长开始变慢，2 岁以后更慢；到了青春期，身长开始迅速增长，男孩每年增加 7~9cm，女孩每年增加 6~8cm，一般在青春期结束后，孩子便停止增长。

身长的计算公式：2~12 岁孩子的身长 = 年龄 × 5 + 80cm。

小知识：儿童体格发育指标之三——头围。

头围是用皮尺围绕孩子头颅 1 周的长度，测量时注意掌握正确的测量方法，即前面一定要通过孩子眉弓上方的最突出处，后面一定要经过枕骨粗隆最突出处。头围指标是儿童期不同于成人的一個特殊指标，头围的大小能够

