

怎样培育一个健康的孩子是每一个家长非常关心的问题。为此，相关儿科临床医生和从事儿童保健专业的人士共同编撰了本书，特别关注影响儿童健康成长的营养缺乏症、儿童肥胖症、高脂血症、近视、身材矮小和孤独症、儿童铅中毒、性早熟等疾病。是指导家庭科学养育健康孩子的指导图书。

主编◎徐济达 谢英彪

做孩子的 健康医生

——让宝宝远离疾病困扰

ZUOHAIZI DEJIANKANGYISHENG
RANGBAOBAOYUANLIJIBINGKUNRAO



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

做孩子的健康医生

——让宝宝远离疾病困扰

ZUO HAI ZI DE JIANKANG YISHENG

主 编 徐济达 谢英彪

编 著 周明飞 陈大江 周小华 刘智亮

王 凯 虞丽相 熊 英 张学成



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

做孩子的健康医生：让宝宝远离疾病困扰 / 徐济达，谢英彪主编. —北京：人民军医出版社，2008.11

ISBN 978-7-5091-2145-0

I. 做… II. ①徐…②谢… III. 小儿疾病—防治 IV. R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 153455 号

策划编辑：崔晓荣 文字编辑：王月红 责任审读：余满松

出版人：齐学进

出版发行：人民军医出版社

经销：新华书店

通信地址：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) 51927288

网址：www.pmmp.com.cn

印刷：北京国马印刷厂 装订：京兰装订有限公司

开本：710mm×1010mm 1/16

印张：9 字数：123 千字

版、印次：2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数：0001~4500

定价：22.00 元

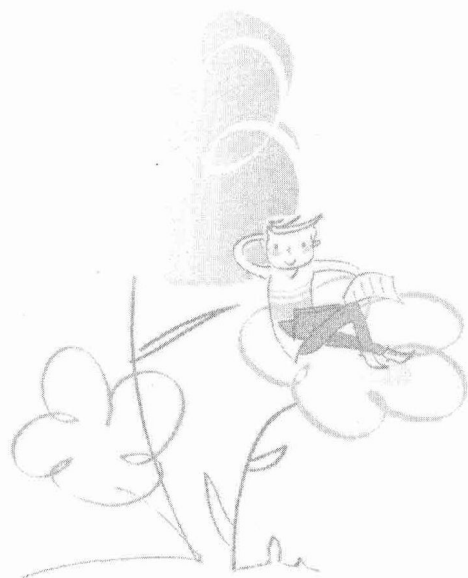
版权所有 侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换



内容提要

本书主要介绍了影响儿童健康成长的营养缺乏症、儿童肥胖症、儿童高血压、儿童高脂血症、儿童近视、身材矮小、孤独症、儿童铅中毒和性早熟等疾病。内容通俗易懂，实用性强。本书是指导家庭科学养育孩子的必备图书。





前 言

孩子生病的原因主要有两个方面：一是遗传因素，二是环境因素。有些疾病完全是遗传因素导致的，例如白化病、血友病等。这些疾病的发生不受外界环境因素的影响。也有些疾病则完全是由环境因素导致的。事实上，绝大多数疾病的发生取决于遗传和环境两方面的因素。人们都知道有很多外在的因素可以导致癌症的发生，例如房屋的装修材料中，可能会含有多种致癌物质。但是，遗传和环境这两种因素在不同的疾病发生中发挥的作用大小不一、地位不同。例如，肺炎、脑炎、感冒、肠炎等疾病的发生主要取决于外界因素。另外一些疾病，例如系统性红斑狼疮、原发性高血压、糖尿病、高脂血症、直肠癌、乳腺癌等疾病的发生，遗传因素发挥的作用就更大一些。换句话说，有这些疾病遗传因素的人，就需格外注意一些环境因素，以避免这些疾病的发生。

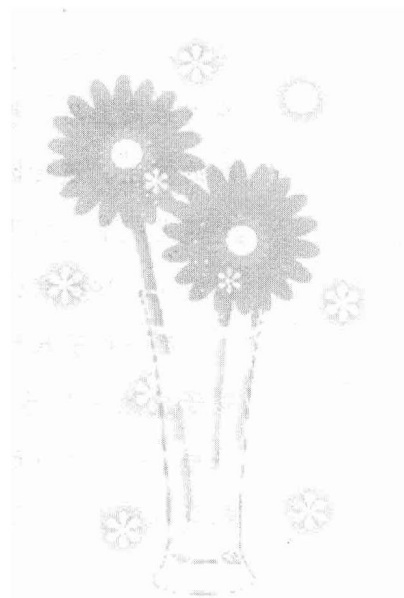
每个孩子都是家长的掌上明珠，备受呵护和关爱，让孩子健康快乐地成长是每个家长的共同心愿。然而，几乎每个孩子都有可能生病，不管疾病是轻是重、是急是缓，都会对孩子、父母和家人造成或大或小的影响。如何才能

使孩子少生病呢？一是要按时进行预防接种，二是要注意合理营养，三是要注意锻炼身体，四是要避免与有病的儿童接触，五是要讲究清洁卫生，这样可以使孩子尽可能地少生病。

避免孩子生病是许多家庭非常关心的问题。为此，我们组织了相关儿科临床医生和从事儿童保健专业的人士，针对国内专家一致公认的儿童最为常见的营养缺乏症、儿童肥胖症、儿童高血压、儿童高脂血症、儿童近视、身材矮小、孤独症、儿童铅中毒和性早熟等病症，共同编写了这本《做孩子的健康医生——让宝宝远离疾病困扰》，希望本书的出版能为家长分忧，为儿童健康出力。作者在编写本书过程中参考了许多中外文献，在此一并表示衷心感谢！

编 者

2008年6月18日

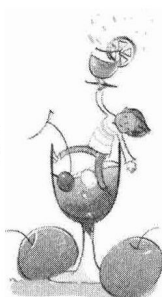




C 目录

Contents

一、营养缺乏症



家长为何要重视儿童缺铁性贫血 / 1

儿童缺铁性贫血的病因有哪些 / 3

儿童缺铁性贫血有哪些临床表现 / 4

如何治疗缺铁性贫血 / 4

如何护理缺铁性贫血患儿 / 6

如何预防儿童缺铁性贫血 / 6

富含铁的食物有哪些 / 7

儿童缺锌的原因有哪些 / 7

人体缺锌的主要表现有哪些 / 8

儿童缺锌有哪些危害 / 9

如何诊断锌缺乏症 / 9

如何给孩子补锌 / 10

富含锌的食物有哪些 / 11

如何预防儿童缺锌 / 11

维生素A缺乏有何症状 / 12

维生素A缺乏如何治疗 / 13

维生素A缺乏如何预防 / 14





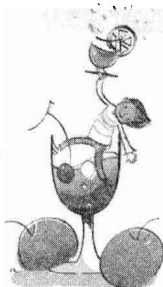
做孩子的健康医生——让宝宝远离疾病困扰

维生素B₂缺乏有何症状 / 14

维生素B₂缺乏如何治疗 / 15

维生素B₂缺乏如何预防 / 15

二、儿童肥胖症



儿童为什么会患肥胖症 / 17

怎样判断儿童肥胖症 / 18

儿童肥胖有什么危害 / 19

怎样治疗儿童肥胖症 / 20

肥胖儿童如何均衡饮食 / 21

如何培养肥胖儿童良好的饮食习惯 / 22

为什么肥胖儿童要尽量吃“腿少的” / 23

肥胖儿童运动的原则是什么 / 23

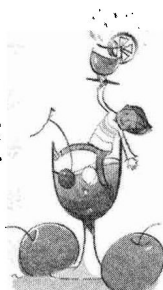
如何激发肥胖儿童的运动兴趣 / 24

如何用厌恶法治疗儿童肥胖症 / 25

预防儿童肥胖有何对策 / 26

儿童减肥如何避免误区 / 27

三、儿童高血压



什么是儿童高血压 / 28





儿童高血压到底有多可怕 / 28

儿童高血压如何分类 / 30

儿童高血压有何临床表现 / 30

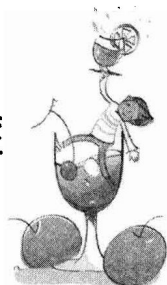
造成儿童高血压的常见原因有哪些 / 31

儿童高血压如何检查 / 32

如何治疗儿童高血压 / 33

为什么儿童也要预防高血压 / 33

四、儿童高脂血症



儿童会不会发生高脂血症 / 36

什么是儿童高脂血症 / 36

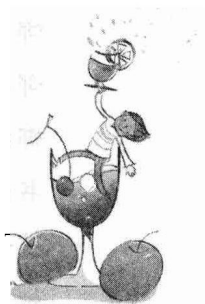
为什么儿童也会有高脂血症 / 37

儿童高脂血症的影响因素有哪些 / 38

如何饮食调治儿童高脂血症 / 40

如何预防儿童高脂血症 / 40

五、儿童近视



什么是儿童近视 / 43

为什么我国近视儿童越来越多 / 44





做孩子的健康医生——让宝宝远离疾病困扰

用眼不卫生的儿童为什么会近视 / 45

缺哪些微量元素可致近视 / 45

儿童近视如何检查诊断 / 46

儿童近视如何治疗 / 47

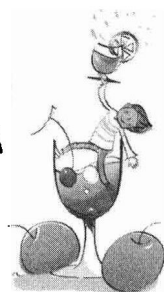
近视小学生如何配戴眼镜 / 48

儿童如何保护眼睛 / 49

学生爱眼如何走出误区 / 49

对近视学生如何进行健康教育 / 50

六、身材矮小



为什么宝宝不长个 / 52

儿童不长个子的原因有哪些 / 53

哪些全身性疾病可导致矮身材 / 54

哪些内分泌疾病可导致矮身材 / 55

哪些代谢性疾病可导致矮身材 / 56

哪些骨骼病变可导致矮身材 / 58

哪些染色体疾病可导致矮身材 / 59

哪些神经系统疾病可导致矮身材 / 60

书包过重会影响长个子吗 / 61

孩子不长个的心理因素有哪些 / 62

如何防范孩子患“心理性矮小症” / 63

怎样才能让孩子长得高 / 63

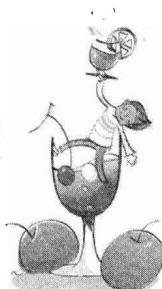
为什么食疗可以促使个子增高 / 66





蛋白质为什么是增高的重要原料 / 67
维生素与身高有何关系 / 68
矿物质对增高有何作用 / 70
睡眠和长个子有何关系 / 71
身心发育与身高有何关系 / 73
合理安排生活有利于增高吗 / 73
如何防治“矮而胖”体型 / 74
体育锻炼为何能促进长个子 / 75
哪些体育运动可以增加身高 / 76

七、孤独症



什么是儿童孤独症 / 78
孤独症是一种现代社会的疾病吗 / 79
孤独症儿童会有心理障碍吗 / 79
孤独症有什么特征 / 80
孤独症是怎么得的呢 / 81
如何确定孩子患有孤独症 / 82
孤独症儿童是弱智儿童吗 / 82
孤独症与听力障碍（失聪）的区别是什么 / 83
孤独症与语言发育障碍有什么不同 / 83
孤独症是儿童期精神分裂症吗 / 84
孤独症可以治愈吗 / 84
训练能治好孤独症吗 / 84

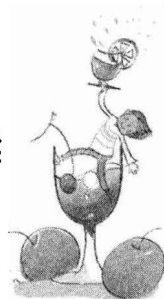




做孩子的健康医生——让宝宝远离疾病困扰

- 训练要进行多长时间 / 85
- 孤独症儿童有最佳训练时期吗 / 86
- 只教不治能行吗 / 86
- 早期训练应早到什么时候 / 87
- 为孩子提供早期教育的关键是什么 / 88
- 作为家长如何在婴儿期观察孩子的表现 / 88
- 为孤独症儿童提供早期训练应注意什么 / 89
- 训练的目的是看他是否学会了某个知识内容吗 / 90
- 对训练常见的错误认识是什么 / 90
- 让孩子在哪里接受训练最好呢 / 91
- 操作家庭训练的前提有哪些 / 91

八、儿童铅中毒



- 铅中毒有何危害 / 92
- 我国儿童铅中毒的现状如何 / 93
- 儿童铅中毒的后果如何 / 94
- 儿童为什么容易血铅高 / 95
- 儿童出现哪些症状要检查血铅 / 96
- 儿童铅中毒如何分级处理 / 97
- 为什么儿童铅中毒不要急于用药 / 98
- 儿童为什么不能多吃松花蛋等含铅较高的食品 / 98
- 在生活中怎样让孩子远离铅呢 / 99
- 儿童如何预防铅中毒 / 100





九、性早熟



- 什么是性早熟 / 102
- 按照发病机制不同性早熟可分为哪几类 / 103
- 饮食与性早熟有何关系 / 103
- 环境与性早熟有何关系 / 104
- 遗传与性早熟有何关系 / 105
- 疾病与性早熟有何关系 / 105
- 怎样早期发现儿童性早熟 / 106
- 性早熟有哪些信号 / 106
- 10岁前蹿高是性早熟的信号吗 / 107
- 儿童性早熟有何原因 / 108
- 儿童性早熟的病因有哪些 / 109
- 为什么当孩子面谈婚论嫁易诱发性早熟 / 111
- 性早熟有何危害 / 111
- 不要以为现在的孩子发育都早 / 112
- 性早熟的常见症状有哪些 / 113
- 医生是如何确诊性早熟的 / 114
- 骨龄是如何测定的 / 115
- 为什么性早熟的孩子个儿矮 / 116
- 如何诊断儿童性早熟 / 116
- 治疗儿童性早熟为什么要趁早 / 117
- 儿童性早熟如何就医 / 118





做孩子的健康医生——让宝宝远离疾病困扰

- 性早熟如何治疗 / 119
- 如何运用药物治疗性早熟 / 120
- 促性腺素释放素拟似药是如何治疗性早熟的 / 120
- 醋酸甲羟孕酮是如何治疗性早熟的 / 121
- 达那唑是如何治疗性早熟的 / 122
- 环丙氯地孕酮是如何治疗性早熟的 / 122
- 睾内酯是如何治疗性早熟的 / 122
- 肾上腺皮质激素是如何治疗性早熟的 / 122
- 生长激素是如何治疗性早熟的 / 123
- 如何用中药治疗性早熟 / 124
- 性早熟何时需要手术治疗 / 124
- 如何避免儿童性早熟 / 125
- 如何尽早防治儿童性早熟 / 126





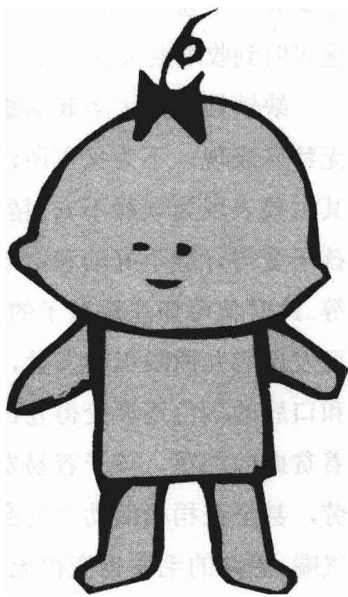
一、营养缺乏症

家长为何要重视儿童缺铁性贫血

缺铁性贫血又称营养性小细胞性贫血。缺铁性贫血是全世界发病率最高的营养缺乏性疾病之一。我国 6 个月至 2 岁的婴幼儿中较多见，患病率为 20%~30%，农村高于城市。主要原因与断奶期喂养不当，未及时补充铁质有关。缺铁性贫血的儿童常面色苍白、食欲减退、活动减少、生长发育迟缓，因免疫功能降低而易患各种感染性疾病。而且，缺铁还会影响婴幼儿智能发育，出现精神症状。

江苏省疾病控制中心 2006 年发布的省内学生营养调查情况报告显示，江苏省学生营养状况总体良好，但存在的营养问题仍然比较突出，主要表现为贫血、肥胖及不良的饮食习惯等，其中中小学生的贫血问题尤为严重，贫血的患病率为 20%左右，与 2002 年相比呈上升趋势。其中，缺铁性贫血最为常见，约占 90%以上。缺铁性贫血是儿童的常见病。在生长发育最旺盛的婴儿时期，如果体内储存的铁被用尽而饮食中铁的含量不够，消化道对铁的吸收不足以补充血容量和红细胞的增加，即可发生贫血。

铁是人体必需微量元素，铁是研究最多、最为了解的营养素之一。铁缺乏



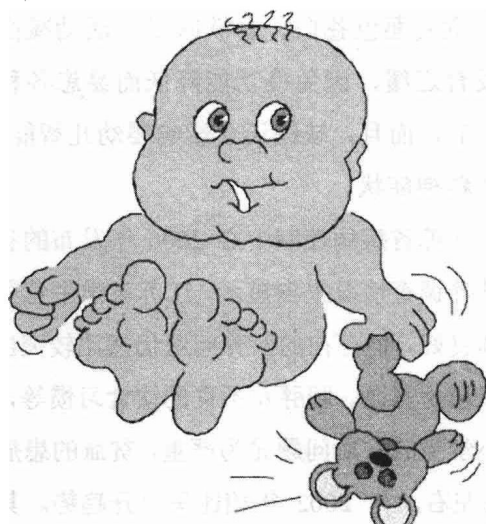


做孩子的健康医生——让宝宝远离疾病困扰

是世界范围的营养缺乏症，所以越来越引起人们的关注。成人体内含铁 3~5 克，主要存在于血红蛋白中。铁构成血红蛋白，参与氧的运输；参与细胞色素合成；调节组织呼吸；维持机体免疫力和抗肿瘤能力。由于铁缺乏导致缺铁性贫血，世界各地均有发病，早产儿、婴幼儿、儿童和孕妇的患病率较高，被世界卫生组织列为全球性预防 and 控制的疾病之一。

儿童缺铁性贫血大都由于铁的摄入量不足而引起，如长期以乳类喂养而不添加辅助食品，或添加辅助食品不及时和量太少；病期和恢复期过于限制饮食，以及偏食等；生长发育较快的幼婴儿，铁的摄入量跟不上；还有如消化道功能紊乱，长期呕吐或腹泻、慢性痢疾等均可直接妨碍铁及蛋白质的吸收而引起贫血。本病可发生于任何年龄的小儿，主要表现为疲倦乏力，头晕耳鸣，食欲缺乏，消化不良，烦躁不安，思想不能集中，皮肤、口唇、口腔黏膜、眼结膜、手掌和指甲苍白。贫血严重时，可有低热、呼吸和脉搏加快，心脏扩大，心前区可听到收缩期杂音，肝、脾大，甚至智力发育迟缓。

缺铁性贫血大多起病缓慢，无特殊表现，不为父母所注意。其主要表现为烦躁不安，精神差，孩子变得好静不好动和食欲不佳等。此时父母如注意孩子的面色，可发现患儿两眼巩膜发蓝，皮肤和口唇的颜色逐渐变得苍白。随着贫血的加重，孩子容易发生疲劳，甚至在稍稍活动后就会出现气喘。患儿的毛发也变得无光泽，乃至变细、变软。因此，在孩子



有烦躁不安、不活泼、食欲不佳等症状时，就应及时带孩子去医院检查是否有贫血的存在。

贫血可影响孩子的体格生长和智力发育，小儿的身高生长落后，上课时注意力不集中，记忆力下降；还影响孩子的免疫功能，使孩子容易发生感染，因





而经常生病。

正常情况下，年龄稍大的儿童，如果平时膳食中的营养能保持平衡，一般不会发生缺铁。但年龄稍小的婴幼儿，由于进食较少，此时生长发育又快，铁需要量大，如果不注意供给含铁较丰富的饮食，往往容易导致缺铁性贫血的发生。1岁以内的小儿，一般主要靠吃奶摄取营养，由于人乳及牛乳中含铁量均较少，不能满足身体的需要，容易发生贫血。但足月产儿到出生后4个月期间，由于其体内储存有胎儿时期从母体摄取的铁，因而这段时期内即使不给予额外补铁，也不至于发生缺铁。4个月后，由于体内的贮备铁已几乎用完，即应及时为其补铁，否则容易发生缺铁。

儿童缺铁性贫血的病因有哪些

小儿患缺铁性贫血最常见的原因多种多样：一种是孩子生长发育太快，血容量的增加也快，需要制造更多的红细胞，对铁的需要量也相对比成人多，因此供应不足就容易缺铁，尤其是在3岁以内生长发育很快的阶段更是如此。另一种是孩子在生长发育的过程中摄入铁的量不够也是小儿患缺铁性贫血最常见的原因，这又可分为以下几种情况：

(1) 婴儿期喂养不当：对婴儿说来，人奶、牛奶的含铁量都很少，如果单纯吃奶或奶加米羹而没有在3~4个月时开始加果汁、蛋黄、菜泥，5~6个月时开始吃稀饭、面条，9~10个月时加肉末、猪肝酱等，就很容易缺铁。小孩越胖，就越容易缺铁。

(2) 幼儿偏食或食物配搭不当：因牛奶和鸡蛋的含铁量或吸收量并不高，如果孩子单喝牛奶和鸡蛋，而不兼吃蔬菜、猪肝、瘦肉等，也会引起缺铁。还有在饮食方面如

果孩子很少吃肉或偏爱吃肥肉，喜欢吃零食而正餐吃得很少的孩子，也容易造成缺铁性贫血。

