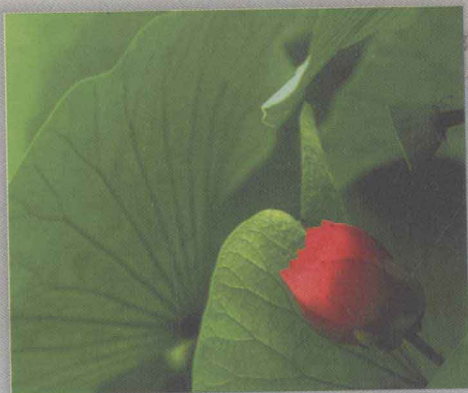


8

百病家庭自我调治丛书
儿科疾病的自我调治

徐晓娟 主编



中国医药科技出版社

百病家庭自我调治丛书

儿科疾病的自我调治

徐晓娟 主编

中国医药科技出版社

登记证号:(京)075 号

本书系统介绍了小儿各系统的解剖、生理及病理特点,重点介绍了各种常见儿科病证的一般治疗和自我调治、家庭护理及预防要点,所介绍的自我调治方法包括起居宜忌、饮食调治及单秘验方等。全书内容丰富,通俗易懂,简明扼要,适合于小儿家长、医药和保健爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

儿科疾病的自我调治/徐晓娟主编. —北京:中国医药科技出版社,2000.1

(百病家庭自我调治丛书)

ISBN 7-5067-2197-X

I. 儿… II. 徐… III. 小儿疾病-疗法 IV. R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 01863 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

北京友谊印刷经营公司 印刷
全国各地新华书店 经销

*

开本 787×1092mm $\frac{1}{32}$ 印张 6 $\frac{3}{4}$

字数 140 千字 印数 1—5000

2000 年 2 月第 1 版 2000 年 2 月第 1 次印刷

定价:11.00 元

前 言

我国有4亿多儿童，独生子女家庭也日益增多，帮助孩子顺利成长，保证孩子身体健康受到家庭、社会、国家的高度重视，而普及儿科保健卫生知识尤为重要。为此，我们特编写本书，分8篇介绍41种儿科常见病、多发病的中西医诊治知识和家庭自我调治措施，供儿童家属、保育人员、基层儿科、儿保工作者阅读参考。本书具有以下特点：

1. 简要介绍小儿疾病的病因病理，临床表现，诊断要点及防治方法。诊断以西医为主，防治以中西医结合为主，并突出医院的治疗重点，使读者对小儿疾病有一个大致的认识。

2. 详细介绍小儿疾病的自我调治方法是本书的特色，其内容包括患病后在起居饮食，家庭护理方面需要注意的问题；疗效可靠的单秘验方；简便易行的针灸推拿调治（书后附有图示）；自我监测与判断则指导家长如何观察病情，识别病症的好转及加重；预防要点使读者了解如何避免发生疾病以及患病后如何防止病情加重。

3. 本书是一本科普读物，参考资料均出自国内新近出版的医学权威著作，内容丰富，实用性强，在知识的阐释和方法的介绍上讲求科学、准确；在文字上力求深入浅出，通俗易懂。

愿读者能通过本书认识小儿这些常见病，并学会家庭自我保健和防治疾病的方法，以便及早发现、及早诊治疾病，更

快恢复健康。由于作者水平有限，书中难免错误和遗漏，恳请读者及同道给予批评指正。

编 者

1999 年 4 月 30 日

目 录

第一章 小儿传染病与寄生虫病	(1)
第一节 流行性感 冒	(1)
第二节 麻 疹	(4)
第三节 风 疹	(9)
第四节 水 痘	(13)
第五节 流行性腮腺炎	(17)
第六节 病毒性肝炎	(22)
第七节 猩红热	(28)
第八节 百日咳	(32)
第九节 细菌性痢疾	(38)
第十节 蛔虫病	(43)
第十一节 蛲虫病	(47)
第二章 小儿消化系统疾病	(51)
第一节 小儿消化系统解剖、生理及病理特点	(51)
第二节 疱疹性口腔炎	(54)
第三节 鹅口疮	(58)
第四节 肠痉挛	(61)
第五节 消化性溃疡	(65)
第六节 腹泻病	(70)

第七节 急性胰腺炎	(77)
第三章 小儿呼吸系统疾病	(81)
第一节 小儿呼吸系统解剖、生理、病理特点	(81)
第二节 急性上呼吸道感染	(82)
第三节 急性支气管炎	(87)
第四节 支气管哮喘	(92)
第五节 肺炎	(98)
第四章 小儿泌尿系统疾病	(104)
第一节 小儿泌尿系统解剖、生理、病理特点	(104)
第二节 急性肾小球肾炎	(105)
第三节 肾病综合征	(111)
第四节 尿路感染	(117)
第五章 小儿造血系统疾病	(121)
第一节 小儿造血和血液特点	(121)
第二节 营养性缺铁性贫血	(122)
第三节 再生障碍性贫血	(126)
第四节 特发性血小板减少性紫癜	(131)
第五节 红细胞葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症	(135)
第六章 小儿心血管系统疾病	(139)
第一节 小儿循环系统解剖、生理、病理特点	(139)
第二节 病毒性心肌炎	(140)
第三节 心律失常	(145)
第七章 其他疾病	(151)
第一节 小儿急性鼻窦炎	(151)
第二节 急性扁桃体炎	(155)
第三节 佝偻病	(158)

第四节	营养不良·····	(164)
第五节	厌食·····	(169)
第六节	肥胖症·····	(174)
第七节	过敏性紫癜·····	(178)
第八节	荨麻疹·····	(182)
第九节	婴儿湿疹·····	(186)
第十节	暑热症·····	(190)
第十一节	遗尿·····	(194)

第一章 小儿传染病与寄生虫病

第一节 流行性感

一、概述

流行性感是流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒可分为甲、乙、丙三型，易发生变异，故易在冬季反复流行。患者是主要传染源，经飞沫直接传播。中医称本病为“时行感冒”，为外感时邪疫毒，致肺失宣肃，营卫失和所致。

本病的诊断要点如下：

- (1) 当地有流感流行，或与流感病人有接触史；
- (2) 以高热、恶寒、头痛、全身酸痛、乏力、咽痛、干咳为主要表现；
- (3) 血常规 白细胞总数减少，淋巴细胞相对增多。

二、一般治疗

1. 西医疗

尚无特效抗病毒药物，主要是对症处理。高热时可给予物理降温，如头部冷敷、温水浴，35%酒精擦浴，或口服或肌注退热药，伴有烦躁不安或惊厥者同时给予鲁米那等镇静药。鼻塞可用0.5%麻黄素滴鼻。发生细菌感染时，可选用抗

生素，如阿莫西林，安奇颗粒等。

2. 中医治疗

(1) 风寒感冒 恶寒重发热轻，无汗，头痛身痛，精神困倦，咽痒咳嗽，舌淡红，苔薄白。予荆防败毒散加减：荆芥、防风、枳壳、桔梗、柴胡、前胡、羌活、独活、川芎、生姜、大枣。

(2) 风热感冒 发热恶风，微汗口渴，头痛咽痛，疲乏烦躁，舌尖红，苔薄黄。予银翘散加减：银花、连翘、竹叶、薄荷、荆芥、牛蒡子、桔梗、贯众、板蓝根。

三、自我调治

1. 起居宜忌

急性期宜卧床休息，经常开窗换气，保持室内空气新鲜，但不宜吹穿堂风。室内湿度适宜，不过于干燥。

2. 饮食调治

(1) 饮食宜忌 宜食用清淡、易消化的食物，如米粥、面条、新鲜蔬菜等，忌食油腻、辛辣、煎炸之品。

(2) 食疗方法

①鸡苏饮 六一散 10 克（包），加水 1 杯半，煎至 1 杯，加薄荷 3 克，煮沸，去渣饮用。

②银菊饮 银花 15 克，桑叶、菊花各 10 克，薄荷 5 克，水煎，加蜂蜜适量，去渣饮用。

③西瓜蕃茄汁 取西瓜及蕃茄榨汁，当饮料服。

④金银花 30 克，山楂 10 克，蜂蜜 100 克。前 2 药煮沸 3 分钟，将药液倒出，再加水煮 3 分钟，两药液混合，加入蜂蜜，当饮料用。用于风热感冒。

3. 单秘验方

(1) 生姜、红糖适量，水煎服。适用于风寒感冒。

(2) 紫苏叶 6 克，桔梗、甘草各 3 克，水煎服。用于风寒感冒。

(3) 鲜芦根 30 克（干品 10 克），水煎，加白糖适量随时服。适用于风热感冒。

(4) 鲜菊花根、银花各 10 克，鲜芦根 30 克，桑叶、菊花、薄荷、竹叶、荷叶各 6 克，水煎服。适用于风热感冒。

4. 拔罐调治 可选大椎、身柱、大杼、风门、肺俞等穴拔火罐。本法适用于风寒感冒。

四、自我监测与判断

(1) 在流感流行期间，若小儿出现高热、恶寒，或头身痛、咽痛、咳嗽等，应警惕流感的发生。

(2) 一般来说，流感只要能及时而恰当的处理，即可较快痊愈。但对婴幼儿、体弱小儿，必须加以重视。若高热不退，或咳嗽加重，应注意有无并发肺炎。

五、家庭护理

多给小儿饮水，发热小儿注意口腔清洁，可用温开水或淡盐水漱口；高热小儿要及时采取物理降温；如洗温水澡，温酒精擦浴。出汗后应避免风保暖，防止受凉而加重病情。

六、预防要点

(1) 平时加强体格锻炼，多做户外活动，多晒太阳，增强体质。

(2) 合理喂养，及时添加辅食。

(3) 随气温变化及时增减衣服，避免过热过寒。

(4) 在感冒流行季节，尽量少带小儿去人多拥挤的公共场所。

(5) 食醋熏蒸 取食醋 10 毫升/立方米，加水 1 杯，加入容器熏蒸，连熏 3 天，熏蒸时关闭门窗。用于流行期间空气消毒。

(6) 流感流行期间，服板蓝根冲剂，每次 1/2~1 包，1 日 2 次，连服 7 日，有预防流感作用。

(7) 已试用流感灭活疫苗与流感减毒活疫苗接种来预防本病。

第二节 麻 疹

一、概述

麻疹是由麻疹病毒引起的急性出疹性传染病。临床以发热、咳嗽、流涕、喷嚏、畏光流泪、口腔出现麻疹粘膜斑、全身出现皮疹为特点。冬春多见，6 月~5 岁小儿发病率最高，近年来发病年龄有向较大儿童及成人发展趋势。本病一般预后好，重症可并发肺炎、喉炎、脑炎等。患病后可获终身免疫。本病中医亦称“麻疹”，系感受麻毒时邪，郁于肺脾，发于肌表所致。

本病的诊断要点如下：

(1) 小儿在发病前有麻疹接触史；

(2) 小儿初起有发热咳嗽、鼻塞流涕、泪水汪汪、畏光

羞明、口腔两颊粘膜可见麻疹粘膜斑（为白色斑点，周围红晕）。发热3~4天，皮疹从颜面开始（耳后、发际、颜面），逐渐遍及颜面至胸、脊、腹、躯干、四肢、手心、足心、疹齐热渐退，皮疹依出疹顺序渐消，有麦麸样脱屑及色素沉着；

（3）麻疹皮疹呈玫瑰色斑丘疹，疹间皮肤正常；

（4）血常规 白细胞总数减少，淋巴细胞相对增多。

二、一般治疗

1. 西医治疗

（1）对症处理 高热时予物理降温或小量退热剂，咳剧时予镇咳祛痰药，烦躁不安时可给予苯巴比妥类药物镇静。

（2）治疗并发症 合并细菌感染者，采用相应的抗生素；并发急性喉炎者在应用抗生素的基础上，可予强的松或氢化可的松静滴；个别严重呼吸道梗阻者，可行气管切开。

2. 中医治疗

（1）初热期 发热恶寒，咳嗽流涕，目赤畏光，神疲纳差，大便稀，小便黄，口腔颊部可见麻疹粘膜斑，舌苔薄白或薄黄。予宣毒发表汤：升麻、葛根、荆芥、防风、薄荷、连翘、前胡、牛蒡子、桔梗、甘草。

（2）见形期 高热不退，皮疹依序出现，由稀到密，伴见口渴喜饮，目赤，眼屎多，咳嗽剧烈，舌红苔黄。予清解透表汤：桑叶、菊花、银花、连翘、牛蒡子、西河柳、蝉衣、升麻、紫草。

（3）恢复期 疹点出齐后，发热渐退，咳嗽渐减，疹点依次消退，皮肤呈麦麸状脱屑，可有色素沉着，舌红少津。予沙参麦冬汤加减：沙参、麦冬、玉竹、花粉、扁豆、甘草。

三、自我调治

1. 起居宜忌

应保持房间安静舒适，光线宜暗，保持室内温度 18～20℃，湿度 50%～60%，空气应新鲜流通，但要避免对流风直吹小儿。

2. 饮食调治

(1) 饮食宜忌 应供给牛奶、豆浆、肉粥、新鲜蔬菜（或菜泥）等富有营养、易于消化的饮食。忌油腻、辛辣之物。要改变“忌嘴”的陋习，否则会造成孩子维生素缺乏甚至营养不良。有角膜炎或角膜溃疡者，应多吃含维生素 A 丰富的食物，如胡萝卜、猪肝、鸡蛋等。

(2) 食疗方法

① 香菜鲫鱼汤 鲜香菜 30 克，活鲫鱼 1 条（约 250 克）。鲫鱼去鳃、鳞及内脏，煮汤，熟时加入香菜，加入少许食盐（不加醋），分 2～3 次服用，连服 3～5 天。可助疹透发。

② 樱桃核 12～15 克，食糖 50 克。将樱桃核洗净，加水 500 毫升，煎煮至 200 毫升，加糖再煎至 100 毫升。每天于睡前服 50 毫升。可助疹透发。

③ 荔枝肉 9 克，加水 50 毫升煎煮数分钟，连渣 1 日分数次服。可助透疹。

④ 生山药 30 克，鸡蛋 2 个。将生山药洗净晾干，切细加水煮烂成粥状；将鸡蛋连壳煮熟备用。服时取鸡蛋黄 2 只捣碎，调入山药粥中服用。能防止疹后大便稀溏。

3. 单秘验方

(1) 鲜香菜 30 克，浮萍 30 克，水煎服。适用于初热期

和出疹期，以助透疹。

(2) 香菜根 9 克，西河柳 9 克，葛根 15 克，甘草 6 克，水煎内服。以助透疹。

(3) 杏仁、荆芥、苏叶、薄荷各 9 克，麻黄、焦山楂、神曲、炒麦芽各 6 克，番泻叶 1.2 克，上药研末。6 个月以内的小儿每次 0.3~0.4 克，1 岁以内每次 0.5~0.8 克，2 岁以内每次 1.4 克，3 岁以内每次 1.6 克，4~6 岁每次 2.2 克，7~9 岁每次 2.6 克，10 岁以上每次 4~5 克，每日 3 次，温开水送服，亦可用芫荽汤送服。适用于麻疹初期疹未透出者。

(4) 鲜芦根 30 克，连翘 9 克，甘草 6 克，煎汤代茶。用于疹后清解余毒。

4. 按摩调治

(1) 初热期 清肺经，清脾胃，揉肺俞，按风门，补脾土，推太阳，分推坎宫。

(2) 出疹期 清天河水，清肺经，清脾胃，按肺俞，按揉二扇门。

(3) 恢复期 捏脊，揉肺俞，揉脾、胃俞，揉足三里，揉二马，揉中脘，补肺经，补肾经，补脾胃。

5. 外治法

(1) 麻黄、浮萍、香菜各 15 克，黄酒 60 毫升，加水适量煮沸，使水蒸气满布室内，再用毛巾蘸药液，热敷头、颈及胸背部。

(2) 浮萍、苏叶、香菜各 15 克，西河柳 30 克，煎水。毛巾蘸取药液擦洗全身。

(3) 鲜苈麻根 90~150 克，水煎。趁温轻擦患儿全身，洗后擦干皮肤，盖被保温，让小儿微微出汗为宜。

四、自我监测与判断

(1) 若见小儿发热不退，眼泪汪汪，流涕咳嗽，口腔颊粘膜接近白齿处出现如针尖大小的灰白色疹点，周围绕以红晕，可考虑小儿已患“麻疹”了。

(2) 若小儿高热持续不退，疹子密集，或疹出不透，或出而骤退；或疹退后体温仍高，或见咳嗽气促，鼻煽，口唇青紫，甚至抽风、昏迷，或见四肢发冷、出冷汗，则病情较重，称为“逆证”，说明多合并肺炎、脑病等并发症，应及时处理。

(3) 如治疗、护理得当，疹子“出透”，依次消退，体温也随之降至正常，咳嗽减轻，食欲增进，称为“顺证”。

五、家庭护理

(1) 注意保暖防止受凉，但不宜过热，以免出汗过多或高热抽风。

(2) 保持小儿皮肤、口、眼、鼻清洁。每天用温水洗脸和擦净皮肤，洗去眼分泌物，用1%氯霉素眼药水滴眼，可用淡盐水清洗口、鼻腔。

(3) 经常变换小儿体位，减轻肺底部瘀血，防止继发肺部感染。

六、预防要点

(1) 隔离小儿至出疹后5天，并发肺炎、喉炎、脑炎者适当延期。麻疹流行期间，不要到人多拥挤的公共场所去。

(2) 麻疹减毒活疫苗对麻疹有可靠的预防作用。初种年

龄为出生后第8个月，7岁时复种加强1次。

(3) 未接种疫苗而有麻疹接触史的小儿，在麻疹接触后5天内，可注射丙种球蛋白1~2毫升，可以防止发病和减轻症状。

(4) 麻疹有一个自然病程。麻疹要“出透”，才能少出现合并症。发热时切不可滥用退热药，以免影响出疹或发生并发症；过高热或出现精神症状时可予小剂量退热剂和镇静剂，使体温稍降，防止抽风；退疹后再度发热，常是出疹后并发症，应到医院就诊。

第三节 风 疹

一、概述

风疹是由风疹病毒引起的急性发疹性传染病。临床以轻微发热、咳嗽、流涕、全身出现红色丘疹，以及耳后、枕部淋巴结肿大为特点。多发于冬春，以6个月~5岁小儿多发。本病病情轻微，预后良好，患病后可获终身免疫。本病属中医“风痧”范畴，系感受风热时邪，气血相搏所致。

本病的诊断要点如下：

(1) 发病前1~2周有与风疹患儿接触史。

(2) 发热1~2天出疹，出疹无一定顺序，24小时内布满全身，有痒感，皮疹为淡红色斑丘疹，2~3天皮疹消退。可有细小脱屑，无色素沉着。常伴耳后、枕后、颈部淋巴结肿大。

(3) 外周血 白细胞总数正常或稍低，淋巴细胞相对增多。