

叶·奥·科马罗夫斯基 著
王楠 舒拉 译 舒拉 校译



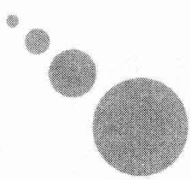
咳痰喘全攻略

——儿童急性呼吸道疾病
预防治疗护理指南



КЛИНИКОМ

求真出版社



叶·奥·科马罗夫斯基 著
王楠 舒拉 译 舒拉 校译

咳痰喘全攻略

——儿童急性呼吸道疾病
预防治疗护理指南

求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

咳嗽喘全攻略——儿童急性呼吸道疾病预防治疗护理指南/ (乌克兰) 叶·奥·科马罗夫斯基 著; 王楠, 舒拉译. —北京: 求真出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-80258-180-7

I. ①咳… II. ①叶… ②王… ③舒… III. ①小儿疾病—呼吸系统疾病—防治—指南 ②小儿疾病—呼吸系统疾病—护理—指南 IV. ①R725.6-62 ②R473.72-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 139201 号

ОРЗ: руководство для здравомыслящих родственников

Авторское право © Комаровский Е. О., 2010 г.

本书简体中文版由克利尼科姆 (ООО "Клиником") 有限责任公司
授予求真出版社出版发行。

版权所有, 不得翻印。

著作权合同登记号: 图字 01-2011-0605 号

孩子动不动就感冒发烧, 上一次咳嗽刚好没两天又流起了鼻涕, 鼻涕不流了, 又咳个没完没了, 一不小心又转成了肺炎, 高烧不退, 到医院就要输液, 孩子饱受折磨, 大人身心俱疲……孩子为什么容易生病? 为什么小病会转成重病? “免疫力差”是谁造成的? “三分治疗, 七分护理”的道理何在? 本书为家长解决了诸多困惑, 告诉家长: 流鼻涕、咳嗽、发烧等症状出现的原因是什么? 都有什么功能? 如何护理急性呼吸道疾病患儿才能避免普通的感冒转成支气管炎和肺炎? 为什么普通的生理盐水就能起到非同凡响的预防和治疗作用? 通读此书, 家长可以找到无数个“为什么”的答案, 为自己的孩子尽快摆脱“咳嗽喘烧”烦扰找到一条便捷之路。

咳嗽喘全攻略——儿童急性呼吸道疾病预防治疗护理指南

著 者: 叶·奥·科马罗夫斯基

插图: M. M. 奥萨德察娅, A. B. 巴甫留科维奇, B. M. 尤金科夫

译 者: 王楠 舒拉

版权联络: 包国红

责任编辑: 包国红

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×880 1/16

字 数: 500 千字

印 张: 29

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80258-180-7/R·65

定 价: 58.00 元

编辑热线: (010) 83190265

销售热线: (010) 83190292 83190297 83190289

版权所有 侵权必究

本书观点不代表本社立场

印装错误可随时退换

前言





急性呼吸道疾病是普通的常见病。人在社会上生活不可能碰不到这种疾病。

孩子感冒时帮他们咳痰、擤鼻涕，教他们打喷嚏的时候捂住嘴，给他们量体温，戴口罩，泡脚，搓后背，劝他们吃药，重新清洗、熨烫衣物，准备新的手帕——这些都是常识，就像为孩子准备午饭和读故事书一样为每位家长所熟悉。

但如何照顾孩子，甚至是我们自己在伤风、咳嗽、体温升高时该怎么做却很少有人知道。因为大多数人认为，生病时需要的治疗是麻烦且责任重大的事情。实施治疗，即需要费心并负责任的人应该是医生；普通人不需要了解医学知识，那是医生的专业领域。如果健康出现状况就去看医生。

虽说理论上如此，但实际上却并不可行。不可行是因为医生不够用。而且即使找到更多的医生，问题的解决也远非那么简单。很多事情的组织和安排都不能指望医生。

例如，孩子生病了，医生可以做出诊断并实施治疗。但是医生不会亲自给孩子喂水、换尿布、喂药，也不会擦房间的地板。忙碌、张罗、护理孩子都需要家长来做，只有家长才能真正帮助孩子。很多家长都有强烈的好奇心



和良好的判断能力，他们不愿盲目遵从医嘱，经常会提出许多问题。

“现在需要做什么，为什么？”“接下来会怎样？”“如果……应该怎样做？”……离开医生5分钟后又会冒出很多个“如果”，还有好多问题忘了提出来。

这本书不能取代医生，不能替他做诊断，也不能替他提出治疗方案，但这本书能在很多方面发挥作用！只要您感兴趣就能够知道：

- ▶ 为什么会出现呼吸道疾病，呼吸道疾病有哪些；
- ▶ 明智的建议和诊断指的是什么；
- ▶ 各种各样病症的意义和价值是什么；
- ▶ 医学的功能，药物的种类及作用；
- ▶ 家长所能起到的作用，为了使孩子尽快痊愈应当采取哪些有效方法；
- ▶ 如何不生病；
- ▶ 一旦生病如何避免各种并发症；
- ▶ 什么时候急需看医生；
- ▶ 如何进行急救；
- ▶ 如何使经常生病的孩子少生病。

除了上述内容以外，求知欲特别强的读者还可以从这本书中获得下列信息：

- ▶ 传染性、细菌性和过敏性疾病知识；
- ▶ 免疫系统知识；
- ▶ 儿童的解剖学和生理学特点；
- ▶ 诊察的种种可能；
- ▶ 各种检查化验的意义。

最为重要的是，读过此书，你们能学会理解并信任医生，明白医治儿童与大人之间的不同，弄清楚“责任”、“职责”、“义务”的含义。在简短的前言部分阐述清楚谁应该对谁负责，谁的责任有哪些，应该在什么范围内履行责任是不现实的。要找到这些问题的答案就需要读完这本书。



* * *

给准备阅读本书读者的几条建议：

►如果你按序阅读就不会出现任何问题和不理解的地方。但是作者不会幼稚地提出这种建议，因为没有人会把指南从头读到尾。读者们极可能从“治疗”或者“预防”开始。这样做会遇到的麻烦首先是不明白许多词汇的含义，其次是不明白一些行动的意义。所有复杂的专业词汇前面已经解释过，具体怎么做才合理前面也论证过，所以可以到相关章节找“解释”和“论据”。

►如果所需要的知识能马上派上用场就再好不过了。孩子生病的时候当然不是深入阅读的最佳时期，但“亡羊补牢未为晚也”……

►提早做到心中有数，必需时能快速翻到 10.30 节和第 11 章。（《急救方法》）。

* * *

人们在传统上将急性呼吸道疾病看做“小病”，所以，对这种病也不够重视。但是，一些可能严重威胁儿童健康的疾病最初都是由最为普通的伤风引起的。“伤风的治疗结果如何”在很大程度上取决于妈妈、爸爸，而不是儿科医生和卫生部。

父母决定了孩子的抚养和教育方式，儿童的免疫力也正取决于此！

一般都是父母最先发现患病的症状并做出决定：是否需要去看病，如果需要，是否紧急。

父母还是医生和患儿之间的桥梁，拥有决定权的桥梁！要知道正是父母最终确定如何治疗，在何处治疗：医生开方派药，提出建议，而做出决定的是爸爸和妈妈。

此外，听取建议和意见后着手治疗的也是父母。父母，准确地说是父母的理解能力、决策能力和协助能力会对医生的治疗方案、化验次数及开药数量产生非常重要的影响。



亲爱的妈妈和爸爸！在大多数情况下，在哪里治疗、怎样治疗、治疗的强度恰恰取决于你们。

在哪里——家里还是医院？

怎样治疗——注射还是吃药？

药量大小——一天5片药还是25片？

无法认同？你们认为“在哪里、怎样治疗，药量多少”首先取决于对病情的诊断吗？你们肯定已经准备好了经典的口头禅“那我们能做什么……”“这样的孩子……”“这样的病……”“这样的医生……”

本书的主要任务是给你们解惑，让你们确信，正是你们，妈妈和爸爸们，可以而且必须做很多事情，正是你们能从根本上影响着自己孩子的健康。急性呼吸道疾病虽然是小病，但也足以让你们施展拳脚，给孩子提供切实的帮助。

本书是如此之厚，请您原谅，因为急性呼吸道疾病神秘莫测，具有多样性和不确定性，因此不可能事先预测你们将要遇到哪些状况。也不可能整齐划一，更不能让你们步调一致听指挥，沿着既定线路列队“一二三”抵达终点。每个人都有自己的道路，每个人都要自己决定走哪个方向，选择与谁同行。

自己判断，什么对你的孩子有益、什么有害，这是父母责任心以及家长能力的最好体现。

你们也许赞同我的看法：通过市面上薄薄的一本《如何治愈急性呼吸道疾病》不可能学会如何承担责任。

* * *

本书的读者对象首先是家长，当然也不限于此。



作者希望本书的读者还包括：

- 曾经身为父亲母亲的奶奶和爷爷；
- 所有因职业关系与孩子打交道，负责他们的日常生活、学习、娱乐、休息的人——教师、教练、保姆等等；
- 医生，当然对书里的内容了如指掌，但他们常为如何能用非专业术语解答家长的问题而一筹莫展。所以，医生可以把这本书当做将专用医学语言转换为普通语言的工具书。

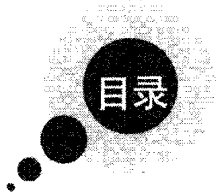
作者不奢望，但默默地期许有哪位领导哪怕是他的顾问能够成为这本书的读者。这位领导因为职务原因与医生和家长经常接触，安排他们的生活、工作、休闲，建医院、诊所、学校、药店，决定每人各自所要肩负的责任。

期望，这种人的天性将父母和儿科医生紧密地联系在一起。一旦成为父母和儿科医生，你们就会明白什么是“义务”，并承担起很多责任，各种各样的期望也随之出现。

共同的愿望、期盼，相似的责任为本书作者与读者间的相互理解创造了最佳条件。

“那么，开始吗？”“请开始吧……”





目录

前言	1
----------	---

● 第一章 什么是急性呼吸道疾病

1.1 急性呼吸道疾病	2
1.2 什么是急性呼吸道疾病?	4
1.3 急性呼吸道疾病的病因	7
1.4 谁在何时为何要用“急性呼吸道疾病”这个词?	11
1.5 结论	16

● 第二章 感染，微菌，免疫力

2.1 感染性疾病：一般及必要的信息	19
2.2 病毒和病毒性感染	21
2.3 细菌和细菌性感染	24
2.4 什么是免疫力?	27
2.5 局部免疫	30
2.6 再谈局部免疫	35

● 第三章 呼吸道

3.1 呼吸道的解剖学和生理学知识	38
3.2 急性呼吸道疾病及诊断	43

● 第四章 症状

4.1 症状和综合征	46
4.2 伤风	49
4.3 打喷嚏	51
4.4 咳嗽	53
4.5 张开嘴, 说啊-啊-啊.....	55
4.6 嗓音的改变	57
4.7 呼吸, 气喘	58
4.8 医生听诊	61

● 第五章 半诊断或对病灶“在哪儿”的回答

5.1 半诊断的个别情况——鼻炎	65
5.2 窦炎、上颌窦炎、额窦炎、筛窦炎、蝶窦炎	67
5.3 咽炎、鼻咽炎	69
5.4 扁桃体炎、增殖腺炎	71
5.5 耳炎、咽鼓管炎	73
5.6 结膜炎	77
5.7 口炎	79
5.8 会厌炎	81
5.9 喉炎、气管炎、喉气管炎	83
5.10 狭窄性喉气管炎、假膜性喉炎	85
5.11 支气管炎	88
5.12 细支气管炎	92
5.13 肺炎	93



5.14 半诊断的原则	96
-------------------	----

● 第六章 急性呼吸道病毒感染

6.1 急性呼吸道病毒感染概论	99
6.2 流感	103
6.3 禽流感	112
6.4 鼻病毒	117
6.5 冠状病毒	119
6.6 冠状病毒 = SARS = 非典	121
6.7 副流感病毒	124
6.8 腺病毒	126
6.9 呼吸道合胞病毒	129
6.10 肠病毒	131
6.11 传染性单核细胞增多症	133

● 第七章 急性呼吸道疾病，但不是急性呼吸道病毒感染

7.1 不是急性呼吸道病毒感染，那是什么？	136
7.2 咽峡炎	138
7.3 流感嗜血杆菌感染、肺炎球菌感染、脑膜炎球菌感染	142
7.4 百日咳	146
7.5 着凉	150
7.6 呼吸道过敏及其他疾病	155

● 第八章 并发症

8.1 什么是并发症？	161
8.2 并发症有哪些？	163
8.3 急性呼吸道病毒感染的细菌性并发症	166
8.4 为什么会出现细菌性并发症？	169



8.5 细菌性并发症的诊断	172
---------------------	-----

● 第九章 补充检查

9.1 诊断的补充检查	180
9.2 临床血液化验	183
9.3 微生物学检查方法	203
9.4 X射线检测	209

● 第十章 治疗

10.1 规定	214
10.2 呼吸什么？总则	217
10.3 呼吸什么？检测和调节	226
10.4 呼吸什么？总结和主要结论	232
10.5 穿衣	235
10.6 散步	237
10.7 饮食	241
10.8 饮水	244
10.9 洗浴	255
10.10 偏方疗法	260
10.11 吸入疗法	270
10.12 《真正的治疗》前言	283
10.13 抗病毒药	289
10.14 干扰素	292
10.15 抗生素和抗菌药	297
10.16 患急性呼吸道病毒感染时的预防性抗生素治疗	312
10.17 局部使用的抗菌药	317
10.18 对症治疗的主要原则	321
10.19 伤风的对症疗法	323



10.20	咳嗽的对症疗法	337
10.21	体温升高的对症疗法	347
10.22	嗓子痛的对症治疗	362
10.23	综合治疗原则	367
10.24	呼吸道过敏：几种治疗方案	372
10.25	只是高烧，没有其他症状	377
10.26	物理疗法	381
10.27	按摩疗法	385
10.28	在哪里治疗：家里还是医院？	389
10.29	提示：何时急需看医生？	391

● 第十一章 急救

11.1	序言	394
11.2	呼吸困难	395
11.3	体温升高	396
11.4	惊厥	397
11.5	耳朵痛	398
11.6	流鼻血	399
11.7	咳嗽不止	400
11.8	呕吐、腹泻	401

● 第十二章 急性呼吸道疾病的预防

12.1	预防急性呼吸道疾病的原则	403
12.2	预防急性呼吸道病毒感染	405
12.3	家中有人患急性呼吸道病毒感染：其他人怎么办？	421
12.4	呼吸道细菌感染的预防	424
12.5	呼吸道过敏的预防	425
12.6	锻炼，预防感冒	427



● 第十三章 多病儿童

13.1 谁是“多病儿童”? 436

13.2 谁之过, 怎么办? 438

后记 448



第一章

什么是急性呼吸道疾病



1.1 急性呼吸道疾病



婴儿出生5个月后生病了——鼻塞，体温上升，开始咳嗽。医生在诊断书上写下：急性呼吸道疾病！家人肯定没有什么疑问：急性呼吸道疾病是每个人都会患上的疾病，而且不止一次，因此每个人都有丰富的诊断和医治经验。奶奶的经验最为丰富。爸爸回家时有伤风症状，奶奶立即慌张起来：急性呼吸道疾病，离小孙子远一点。爸爸有意远离儿子，睡觉时也分开睡，但还是传染给儿子了……

现在大家等着社区儿科医生上门看病。确诊为急性呼吸道疾病。要给小孙子治病，为此需要……

等一下！笔者只是想打断一下医生。笔者当然清楚，手捧书名中带有“急性呼吸道疾病”的书，读者自然是想知道疾病的治疗方法。其余内容再清楚不过：急性呼吸道疾病——并不是莫名其妙地发烧，而是，而是……有什么好解释的呢——就是伤风啊，喉咙疼痛啊……你们自己也应该知道。想一想，世界上能不能找到一个一辈子没得过急性呼吸道疾病的人？

找不到，这就有意思啦：一方面，似乎地球人都知道急性呼吸道疾病是怎么回事，没什么好说的了；另一方面，这本书又这么厚，竟然全是讲急性

