

献给天下父母的育儿养护真经
妈妈才 **医生&儿科专家**

好妈妈胜过 好医生

李洪娟◎著

最了解孩子的是妈妈 最关心孩子身体的是妈妈
提供最可信、最实用的
0~12岁幼儿防病+治病知识

让孩子不生病、少生病
好妈妈护佑孩子健康成长
不迷信任何药物和医生
只相信自己的**观察、判断与护理**

陕西师范大学出版社



2008
第10期

中国好妈妈
好医生

好妈妈 好医生

第10期

除了给孩子创造良好的学习环境，家长还应该怎么做？
如何与孩子沟通，如何教育孩子？
如何培养孩子的学习兴趣？

让医生少走弯路，多学经验
如何选择合适的医生？
如何与医生沟通？
如何培养孩子的学习兴趣？

中国好妈妈 好医生



献给全天下父母的
妈妈才是孩子最好的

好妈妈胜过 好医生

李洪娟◎著

陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈胜过好医生/李洪娟著. —西安: 陕西师范大学出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-5613-5158-1

I. ①好... II. ①李... III. ①小儿疾病—防治 IV. ①R72
中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第086911号
图书代号: SK10N0403

责任编辑: 周 宏
版型设计: 李小兰
出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大120信箱)
邮 编: 710062
印 刷: 北京中印联印务有限公司
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 20
字 数: 297千字
版 次: 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5613-5158-1
定 价: 29.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

序 言

作为一名从医近15年的医生，我很荣幸能执笔撰写这本书。这本书不仅表达了我对医生这一职业的热爱，更是借此对天底下所有的妈妈致以崇高的敬意！

我遇到过的到我这儿来求医的妈妈，都忧心忡忡，焦急如焚，都希望自己的孩子得到最好的诊断和治疗意见。她们的爱子心切我能理解，但作为一名职业医生，无论是亲朋好友，还是陌生人等，无论是达官显贵，还是平民百姓，我都一视同仁。在我的眼里，他们每一位都是高尚、无私、伟大的妈妈。

她们的高尚、无私、伟大是我从她们对孩子的母爱这个角度而言的，如果从一名医生的专业角度来看，她们并不如我想象中的那样合格。

事实上，从我曾接诊的绝大部分患儿来看，我相信大多数妈妈能够应付孩子一般性的疾病，比如水痘、麻疹、腮腺炎以及感冒一类，这些是孩子们成长发育过程中容易出现的。但是很多缺少经验的妈妈在孩子生病时，往往是手足无措，惶惶不安，她们为没有一定的医学知识而感到遗憾。事实上孩子生了病，有时往往是无需住院治疗的，甚至打针也不需要。如果妈妈具备了一些医学常识，注意观察和正确的护理，只需一些简单的药物，您就完全可以解决实际问题，不去医院也会自愈的。另外，整天与孩子在一起，孩子的身体异常情况妈妈很容易就能看得出来，她们具备着治疗的第一时间与护理条件，所以从某种意义上讲，妈妈才是最好的医生。

这就是我写这本书的初衷。

这是一本关于初生婴儿到12岁孩子常见疾病症状的指导手册，告诉您在孩子身体出现不适症状时，如何在第一时间进行家庭治疗与正确护理，并对各种常见疾病的预防从儿科医生的角度提出必要的建议。您可以从中了解孩子到底有什么不适，应该为孩子做些什么，什么时候应该去看医生等等。也许您已经有了类似的育儿参考书，您可以将本书和其他书一



好妈妈胜过好医生

起使用，这样您可以得到更多有用的信息。

虽然这本书不能罗列出孩子所有的疾病，但它对您的确非常有用。因为有很多小毛病您可以在家里处理，如果您还是有一点担心，不能确定孩子到底怎么了，或者那些小毛病不像平常那样很快消除，那就一定要去看医生。尽管在这本书里我已经给出了很清晰的就医指南，但我毕竟并不在您和您的孩子身边。在任何情况下，孩子的安全最重要。

作为一名医生以及母亲，我并不建议您的孩子一旦生点小病就打针吃药。就像很多到我这儿来看病的妈妈们一样，有时候我不会给她们开处方。孩子最常见的健康问题是感染，而且大多数的感染是由病毒引起的，除了对乙酰氨基酚^[1]。抗生素和其他的药物对病毒引起的感染都不起什么作用。所以，我只是简单地建议她们给孩子服用些对乙酰氨基酚类药物，并多给孩子喝水，对于这一点，您不要感到失望或惊讶。但许多妈妈遇到这种情况还是会感到不快，所以我要强调这一点，这并不表示医生没有认真对待孩子的病情，或是根本不在意您有多么担心，而只是表明医生认为抗生素之类的药物对孩子恢复健康没有一点好处。

在本书的各个章节里，我还告诉了您在家里如何对孩子的各种症状进行仔细观察以及简单处理，这一点非常重要，它会更有助于医生对您孩子的诊断与治疗。

此外，对于婴幼儿来说，情况往往比较复杂，病情难以判断。作为医生，我必须告诉您什么情况下您应该带着您的孩子去看医生，寻求医生的帮助和建议。保持这种谨慎的态度无疑是明智之举。

而这时候，您就会发现这本书真的非常有用。

祝您的孩子健康！

李洪娟

2010年3月

[1] 编者按：如百服宁、必现通、醋氨酚、扑热息痛、泰诺止痛片、退热净、雅司达、泰诺林等，下文同。

目 录

第一章 感冒与发烧、咳嗽

发热, 超过 38°C / 002

每个孩子都会感冒 / 009

咳 嗽 / 015

哮 鸣 / 024

第二章 来自身体的疼痛与不适

认识疼痛 / 032

孩子用“哭声”来表达不适 / 038

喉咙疼 / 046

耳朵痛 / 050

头 痛 / 056

牙 痛 / 063

腹 痛 / 066



第三章 孩子的五官问题

孩子的听力问题 / 074

孩子的鼻子问题 / 079

孩子的口腔问题 / 085

孩子的视力问题 / 091

红眼病 / 100

第四章 肠胃问题

孩子呕吐 / 106

孩子腹泻 / 111

第五章 孩子大小便问题

孩子便秘 / 120

孩子大便异常 / 126

孩子排尿有问题 / 131

第六章 孩子生殖器问题

男孩生殖器的问题 / 140

女孩生殖器的问题 / 144

腹股沟肿胀 / 147

第七章 皮肤问题

伴有皮疹的全身瘙痒 / 150

特定部位的瘙痒 / 166

皮疹的诊断方法 / 183

第八章 孩子的过敏反应

身体容易过敏的部位 / 188

食物过敏 / 194

过敏性休克 / 199

第九章 神经性疾病

惊 厥 / 202

癲 痫 / 207

第十章 孩子骨头或关节与外伤

骨折和其他外伤 / 212

关节炎及骨髓炎 / 225

皮肤和软组织损伤 / 227

开放性伤口 / 231

头部、颈部和躯干损伤 / 240

口腔、颌骨、耳鼻损伤 / 252

第十一章 意外伤害

冷热伤 / 258

异物伤害 / 271

中 毒 / 277

溺 水 / 286

触 电 / 291



第十二章 孩子常见病用药指导

家庭小药箱 / 296

如何给孩子用药 / 305

后 记 / 310

参考文献 / 311

感冒与发烧、咳嗽



发热，超过38℃

每天来我这儿看病的孩子很多，发热是最常见的病征之一。看到孩子小脸烧得红彤彤的，浑身滚烫，再镇定的妈妈也难免慌了手脚。

常常他们的妈妈会对我说：“三岁半了，昨天晚上烧的，38℃，后来又量了一下，都快39℃了，吓得我赶紧给他吃了布洛芬混悬液^[1]退烧，今天还是有点热，睡觉时还有点咳嗽，好像是嗓子的问题，会不会是扁桃体发炎，给他吃点小儿咽扁颗粒^[2]行吗？”

“这孩子都烧了好几天了，都38℃多，我担心孩子会不会烧成肺炎啊？”

每每遇到妈妈们提这样的问题，我只有耐心地跟她们解释。发热其实是疾病的症状，并非一种疾病。几乎所有的发热都是由感染引起的，可能是病毒感染，也可能是细菌感染。发热是孩子的身体对抗这些感染的正常反应，这时，孩子的身体正在努力与“入侵者”进行战斗。有的医生认为退热治疗实际上可能会延长感染的时间，这种说法有一定道理，但仍然存在着争议。孩子发高烧时会感觉很难受，有时还会出现抽筋、惊厥。所以，当孩子发高烧时，妈妈们和医生的明智之举是先让孩子的体温降下来，这

[1] 编者按：本品主要成分为布洛芬，为解热镇痛类非处方药，下文同。

[2] 编者按：本品为儿科实火证类非处方药，清热利咽，解毒止痛。

样做也是合乎情理的。退热治疗虽然不能治疗感染，但可以减轻孩子的不适。而要消除感染则需要经过一段时间，依靠自身的免疫功能，必要的话，还应该给予其他治疗。

孩子发烧一般是因为感冒、流感、扁桃体发炎等导致上呼吸道感染。感染是导致发热的最主要原因，持续性低热则与其他一些炎症性疾病有关，例如关节炎或肠炎。发烧或感觉“虚弱”一开始经常是单纯症状，1~2天后才会再出现流鼻涕、喉咙肿痛、耳痛或咳嗽症状。

发烧时什么时候需要看医生

对于妈妈们的过分担心，我有必要告诉她们孩子体温多高才算发热。

发热就是体温高于正常情况。我们知道，人的正常体温是37℃。但是，不同的孩子情况有所不同。许多孩子的体温都略低于我们所说的正常体温，但有时也会比正常体温略高。有时，您发觉孩子的身体很热，您知道他发热了。可有时，您必须使用体温计才能测出孩子是否发热。除了体温升高，发热还可能伴有其他症状，如颤抖、畏寒、出汗或燥热。

这时候妈妈们要注意：注意室温是否过高。在炎热的夏季，气温很高，婴儿自身调节体温的能力又差，妈妈抱着婴儿时热气不易散发，使体温升高。但是这种发热一般时间不会太久，把孩子放在凉爽的地方，稍微扇一扇，再给孩子饮一些清凉的水果汁，或给孩子洗一个温水澡，几小时后体温就会降到正常状态。在冬季，如果室内温度过高，婴儿又包裹得过多，也会使婴儿体温过高。遇到这种情况，可适当打开包裹散热，把体温降到正常状态。

作为一名医生，我一般更重视孩子哪儿感到不舒服。如果只是稍有发热，孩子并没有感觉不适而且精神状态良好，我不会给他们什么治疗；而如果孩子感觉不适，我就会寻找引起不适的原因。

所以，要是孩子看上去很不舒服，不管有没有发热，都应该去看医生。当然，如果孩子的体温超过39.4℃，您就要注意了，许多疾病的最初症状都是体温升高。



发热在下列情况下属严重症状，应该马上去看医生。

- 高热，体温超过 39.4°C 。
- 不足四个月大的婴儿发烧。
- 呼吸急促。
- 昏迷或者痉挛。
- 出疹。
- 持续呕吐，或者脖子僵直不灵活。
- 发烧持续3天以上。

最重要的事情就是使他凉快下来

孩子发热了，您要做的最重要的事情就是使他凉快下来。这听上去可能既可笑又没有创意，而许多父母都忽视了这一点。像所有的医生一样，我经常看到一些发高热的孩子实际上正是父母给他们“加热”造成的。我在那些孩子的家里，看到他们穿得严严实实的，裹在厚厚的毯子里，常常还坐在取暖器前。单单这些做法就足以让体温上升。

父母们往往会担心如果他们不将孩子裹得严严实实的话，孩子就会“受凉”。我不知道他们所说的“受凉”有什么确切的含义，实际上我可以肯定的是，根本不存在什么“受凉”。而且，这时候让孩子凉快凉快没有任何坏处。

在我接诊的患儿当中就有这种情况：

许多父母把孩子带到医生那儿就诊时，却发现孩子一下子好了许多，觉得很不可思议。他们不解地问医生：“半小时前他真的烧得很厉害，现在怎么好起来了？”我可以告诉您原因：孩子的体温是在他来就诊的路上降下来的。

如果您的孩子发热了，您要做的就是使他凉快下来。首先，脱掉孩子的

外衣,可以让他只穿一件背心或是睡衣。您也可以打开电风扇,但不要对着孩子吹。您还可以用湿毛巾给孩子擦擦身,或是给孩子洗个温水澡,这会让孩子感觉舒服得多。当水从孩子燥热的皮肤上流过时,可以有效地降低皮肤的温度。还有一点很重要,就是喝点冷饮对降温也很有帮助。

最后,不要忘记好好休息。休息能使每个人更快地从感染中恢复健康。我们成年人有许多工作要做,因而往往不能善待自己,享受休息。如果孩子发热了,一定要让他好好休息。这对恢复健康大有好处。

如果孩子发热没有超过 39.4°C ,先别忙着退烧,而是要搞清楚孩子发烧的原因。发烧不是一种疾病,它就像是身体的一个警钟,提醒您身体内部出现异常情况。同时,发烧也是我们身体对付致病微生物的一种防御措施,从某种程度来讲,适当的发烧有利于增强人体的抵抗力,有利于病原体的清除。所以如果孩子不是高烧,就不要急于马上退烧,否则会掩藏真正的病因。

告诉您这是错误的!

很多妈妈担心孩子发烧会导致肺炎和脑炎。但我可以肯定地告诉您,发烧很少会把脑子烧坏。有很多人错误地认为发烧可能把脑子烧坏,有半数以上的父母在孩子体温到 $37\sim 38^{\circ}\text{C}$ 之间就急忙给孩子服退烧药,要知道只有烧到 41.4°C 以上,脑部才会有受损伤的危险,也有些妈妈错误认为发烧可能烧成肺炎,其实他们把概念搞反了,肺炎可能有发烧症状,但如果肺部没有感染,发烧是不会烧成肺炎的。

孩子发烧后,应该多加些衣服,这是很多妈妈自以为正确的。究竟发烧时应该多穿衣服免得发抖,还是脱掉衣服帮助散热?其实,加减衣服要配合发烧的过程。当设定温度提高、体温开始上升时,孩子会觉得冷,此时应添加长袖透气的薄衫,同时可以给予退烧药。服药半小时之后,药效开始发挥,设定温度被调低了,身体开始散热反应,孩子会冒汗感觉热,此时就应减少衣物,或者采用温水拭浴帮助退烧。

孩子发烧后,通常都会出现食欲不振的现象,这时候应该以流质、营



好妈妈胜过好医生

养丰富、清淡、易消化的饮食为主，如奶类、藕粉、少油的菜汤等。等体温下降，食欲好转，可改为半流质，如肉末菜粥、面条、软饭搭配一些易消化的菜肴。另外，要多喝温开水，增加体内组织的水分，这对体温具有稳定作用，可避免体温再度快速升高。

当孩子发烧时，许多妈妈觉得应该补充营养，就给孩子吃大量富含蛋白质的鸡蛋，实际上这不但不能降低体温，反而使体内热量增加，促使婴儿的体温升高，不利于患儿早日康复。

几招简单实用的退热方法

对乙酰氨基酚是目前最常用的一种退热药，退热效果很好。现在，医生不会给您开阿司匹林，因为十二岁以下的孩子不宜服用阿司匹林。坦白地说，每种牌子的对乙酰氨基酚的退热效果都差不多，选择价格实惠、孩子又喜欢的口味就行了。一些价格昂贵的品牌，虽然广告里说得天花乱坠，实际疗效并不比那些便宜的同类药物更好，只是添加了更多的调味剂而已。除了对乙酰氨基酚，布洛芬也是常用的退热药。

以上这些退热药除了可以降低体温，还有镇痛的作用，比如可以减轻喉咙疼痛，布洛芬还有消炎的作用。孩子退热药一般为糖浆，我建议最好使用不含有糖分的那种。只要不过量使用，对乙酰氨基酚几乎没有什么副作用，布洛芬^[1]对绝大多数孩子来说也是安全而有效的，但有哮喘的孩子不宜服用布洛芬，因为有时它会引起哮喘加重。

除了药物退烧，您还应该学会物理降温的方法。

运用一些物理方法也可以帮助发烧的孩子降温。家庭常用的物理降温方法一般有酒精擦浴、冰枕降温或温水擦浴三种办法。那么，哪种方法最适合孩子呢？

酒精擦浴是以前人们常用的退烧方法，但是现在不提倡给孩子用这

[1] 编者按：布洛芬具抗炎，抗风湿功效，可解热、镇痛，如布洛芬混悬液、布洛芬颗粒、布洛芬缓释片等。

种方法，用酒精擦拭孩子的身体，会造成孩子皮肤快速舒张及收缩，对孩子刺激大，另外还有可能造成小孩子酒精中毒。

用冰枕或冰敷额头方式退烧，是许多妈妈经常采用的。但六个月以内的孩子不宜使用这种方式，因为小孩子易受外在温度影响，使用冰枕会导致温度下降太快，让孩子难以适应。另外，孩子发烧时全身的温度都升高，局部的冰敷只能有局部降温作用，倒不如温水擦拭孩子全身效果好。

温水擦浴就是用37℃左右的温水毛巾擦孩子的四肢和前胸后背。使皮肤的高温（约39℃）逐渐降低，让孩子觉得比较舒服。这时还可以再用稍凉的毛巾（约25℃）擦拭额头脸部。需要注意的是：在进行这些降温处理时，如果孩子有手脚发凉、全身发抖、口唇发紫等所谓寒冷反应，要立即停止。为什么呢？当病源侵入人体后，体温都要升到一个相应的温度，这就是设定温度。降低设定温度是给孩子退烧的关键。因为设定温度若不改变，散热的同时，身体仍然会发动产热作用来达到目标体温。这时用冷水给孩子擦澡，企图通过散热来退烧，不但无效，反而让孩子发抖寒战，非常痛苦。所以必须先用退烧药物，降低设定温度，这时再辅助物理散热，体温才会真正降下来。

另外，还有几招简单的退烧方法可供参考。

多数孩子发烧是因为受凉感冒引起，如果孩子发烧时手脚冷、舌苔白、面色苍白、小便颜色清淡，父母可用生姜红糖水为之祛寒，在水里再加两三段一寸长的葱白，更有利孩子发汗。

如果孩子发烧咽喉肿痛、舌苔黄、小便黄而气味重，说明孩子内热较重，这时不能喝姜糖水，而应喝大量温开水，也可在水中加少量的盐。

注意，发烧只是某种疾病的一个症状，能够起到消灭病菌的作用。除非是高烧超过39.4℃，或者发烧孩子感觉不适，抑或不能入睡，否则不必采取措施退烧。孩子睡着后不要叫醒他给他量体温或者服药，因为睡眠是最好的退烧药。

有的妈妈问我说，有什么办法能预防孩子发热吗？我只能说非常遗憾。没有什么方法可以预防孩子发热。您只能是使用上面说的这些方法，有效地防止孩子的体温上升得过高、过快。