

女



医药学院 610 2 09065104

普通感冒

平常心

——好妈妈篇

中国非处方药物协会组织编写 杨凡 编著



化学工业出版社

科普·医学出版分社



医药学院 610 2 09065104

普通感冒 平常心 ——好妈妈篇

中国非处方药物协会组织编写 杨凡 编著



化学工业出版社
科普·医学出版分社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

普通感冒平常心.好妈妈篇/中国非处方药物协会组织编写;
杨凡编著. — 北京: 化学工业出版社, 2007.3

(好娃娃健康计划)

ISBN 978-7-122-00097-2

I. 普… II. ①中… ②杨… III. ①抗生素-用法-基本知识
②小儿疾病: 感冒-防治-基本知识 IV. R978.1 R725.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第032526号

责任编辑: 张文虎 杨骏翼 赵玉欣

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 郑捷

出版发行: 化学工业出版社 科普·医学出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷: 北京市彩云龙印装有限公司

装订: 三河市万龙印装有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张1 字数10千字

2007年5月北京第1版第2次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 6.00 元

版权所有 违者必究

京化广临字2007—17号



亲爱的妈妈们：

作为母亲，宝宝的健康始终是您最关心的问题。当宝宝患上感冒时，您将如何采取正确的立场和方法来促进宝宝的康复呢？

为了帮助您解答疑问，我们特别编写了《普通感冒平常心》亲子读本，其中《好妈妈篇》以问答形式，介绍了儿童感冒时妈妈常会遇到的一些问题，包括感冒的病因、预防、治疗和护理等有关知识；《好娃娃篇》以卡通连环画形式，讲述宝宝感冒后，在妈妈正确的护理下康复的故事。愿这套手册能帮助您了解和正确对待感冒问题，与您一起呵护关爱您的宝宝，成为您和宝宝健康教育的指南。

衷心祝福您的宝宝健康快乐。

中国非处方药物协会
自我药疗教育专业委员会





目录

1	什么是“感冒”？	/1
2	医生说宝宝患了支气管炎，请问这属于“感冒”吗？	/2
3	“感冒”的原因是什么？	/3
4	别人都说6个月以内的宝宝应该很少感冒，是这样的吗？	/4
5	不少家长老抱怨说宝宝经常“感冒”，为什么小孩容易患“感冒”？	/5
6	怎样知道孩子是否患“感冒”了？	/6
7	孩子“感冒”后又出现腹痛，会不会是患了阑尾炎？	/6
8	孩子3天前感冒了，现在又说“耳朵疼”，这该怎么办？	/7
9	“感冒”如何治疗？	/8
10	孩子感冒时，经常听到家长请求：“医生，您给用高级点的抗生素吧，这样好得快一些”，这种说法对吗？	/10
11	输液可以让“感冒”好得更快吗？	/12
12	如何正确看待发热？	/13
13	发热的孩子如何护理？	/14
14	孩子曾经有“高热惊厥”的情况发生，如果以后再发热，怎么预防？	/16
15	晶晶2岁多，这几天“感冒”发热了，胃口不好，这是怎么回事呢？	/17
16	孩子“感冒”发热了，应给孩子吃些什么呢？	/17
17	聪聪“感冒”了，姥姥说要忌口，这不能吃，那也不能吃，结果4~5天下来，小脸瘦了一圈，妈妈好心疼！孩子感冒了到底需不需要忌口？	/18
18	佳佳去年患了8次“感冒”，佳佳的妈妈听朋友介绍，买了好多增强抵抗力的营养品和药品，可没什么效果，妈妈应该怎么办？	/20
19	小宝前不久“感冒”了一次，之后爷爷每天给他吃牛初乳，说能提高免疫力，预防感冒，是这样吗？	/21
20	熏醋能预防“感冒”吗？	/22
21	怎样才能使孩子少“感冒”？	/23
22	孩子“感冒”了，能去上学吗？	/25
23	妈妈“感冒”了，还能喂奶吗？	/26
24	保姆“感冒”了，还能照顾宝宝吗？	/27
25	“流感”就是普通“感冒”的流行吗？	/28



什么是“感冒”？



“感冒”或称“普通感冒”医学上又叫“上呼吸道感染”，是儿童的常见病和多发病之一。一年四季均可发生，尤其以冬春季节发病率最高。包括鼻、鼻窦、咽、喉部的炎症。如果炎症局限在某一局部，则以该局部的炎症命名，如经常听说的鼻炎、咽炎和扁桃体炎等。上呼吸道感染是鼻炎、鼻窦炎、咽炎、喉炎、扁桃体炎等的统称。





医生说宝宝患了支气管炎，请问这属于“感冒”吗？



这就不是了。支气管炎是下呼吸道感染的一种，通常比“感冒”要严重些。我们通常所说的气管炎、支气管炎、毛细支气管炎和肺炎等都属于下呼吸道感染。而上呼吸道包括鼻、鼻窦、咽、咽鼓管、会厌及喉。





“感冒”的原因是什么？



原因多种多样。根据感染的病原微生物种类，一般可分为病毒性感冒及细菌性感冒两大类。其中病毒引起者占整个上呼吸道感染的90%。也可以是病毒和细菌的混合感染。当孩子患“感冒”时，家长很少关心到底是什么引起的，其实这个很重要，因为能指导我们用药。如果非细菌感染，则不需要用抗菌药。现在我国抗菌药滥用和耐药的问题已经非常严重，家长一定要记住：抗菌药并不是万能的！





别人都说6个月以内的宝宝应该很少感冒，是这样的吗？



是的。宝宝在6个月以前确实较少患病，主要原因是宝宝在这个时期能得到来自母亲的免疫球蛋白的保护。免疫包括体液免疫及细胞免疫两方面。体液免疫主要指5种免疫球蛋白（免疫球蛋白G、免疫球蛋白A、免疫球蛋白M、免疫球蛋白D及免疫球蛋白E），其中免疫球蛋白G占75%。免疫球蛋白G能通过胎盘传递给胎儿，另外，母乳特别是初乳中含有部分免疫球蛋白和淋巴细胞，正是它们抵御了外来病毒、细菌的侵害，保护了宝宝。所以6个月以内的宝宝很少感冒。





不少家长抱怨说宝宝经常“感冒”，为什么小孩容易患“感冒”？



不少孩子在6个月以后经常受感冒、支气管炎和肺炎等疾病的侵扰。主要原因就是孩子的免疫功能还未发育成熟。6个月以前孩子有来自母体的免疫物质的保护，但随着生长，孩子的血容量不断扩充以及抗体本身的代谢，来自母亲的抗体含量逐渐降低，6个月左右降至最低水平。而此时孩子自身产生的抗体还很少。一般孩子1~3岁时，血中抗体的含量仅为成人的59%，所以难以抵御病原微生物的入侵。婴儿时期呼吸道黏膜分泌及合成的sIgA抗体的量也很少，而这种抗体能保护呼吸道黏膜免受细菌、病毒的侵袭。另一方面，细胞免疫功能尚未成熟，与病毒感染相关的T淋巴细胞功能低下。再加之孩子的生理特点（鼻腔狭窄，黏膜柔嫩，黏膜腺分泌不足），对外界环境适应和抵抗能力较差。所以6个月以后的孩子容易患感冒。

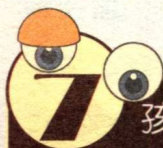




怎样知道孩子是否患“感冒”了?



感冒的基本症状为发热和咳嗽、流涕、喷嚏、鼻塞等上呼吸道卡他症状，其轻重与年龄及感染程度有关。一般小婴儿可无发热或有轻微发热，最突出的症状是鼻塞。由于鼻塞，宝宝会哭闹不安、张口呼吸、吸吮困难以致拒奶，有的宝宝还可以出现呕吐及腹泻。婴幼儿表现多样，起病初期突然高热，温度可高达 $39.5\sim 40^{\circ}\text{C}$ 并持续 $1\sim 3$ 天，个别患儿至1周左右。鼻塞、流涕、咳嗽或咽痛等症状较重，还可以伴随拒食、呕吐、腹泻或便秘等消化道症状。3岁以上患儿多不发热或低热，个别亦有高热，主要以局部症状为主，如鼻塞、流涕、喷嚏、声音嘶哑等。



孩子“感冒”后又出现腹痛， 会不会是患了阑尾炎?



可能有的家长曾有过这样的经历，孩子感冒后出现脐周及右下腹疼痛，这时家长通常很紧张，害怕是阑尾炎。这种腹痛多为阵发性，可能与肠蠕动增强、肠痉挛及肠蛔虫骚动等有关。一般不需要特殊处理，随“感冒”痊愈而恢复。如果腹痛持续存在并加重，多为并发急性肠系膜淋巴结炎或其他问题，应及时到医院诊治。





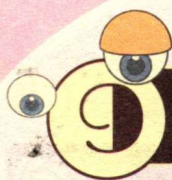
孩子3天前感冒了，现在又说“耳朵疼”，这该怎么办？



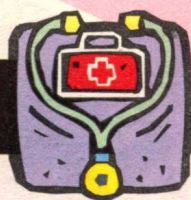
如果遇到这种情况，家长就要警惕了，应该带孩子去检查是否患有中耳炎。中耳炎是婴幼儿“感冒”的比较常见的并发症。急性中耳炎的孩子可有高热不退，因为耳朵疼而哭闹、烦躁、抓耳、摇头。如不及时治疗，可影响听力。

“感冒”其他常见的并发症还有鼻窦炎、咽后壁脓肿、颈淋巴结炎、支气管炎或肺炎等。若是年龄偏大的孩子，患一种特殊的感冒——A组溶血性链球菌咽峡炎，还可引起急性肾小球肾炎和风湿热。





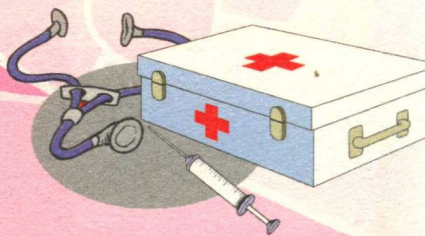
“感冒”如何治疗?



一般的病毒性感冒大多是可以自愈的，在经过3~7天的自然发展后，多数会自动好转并痊愈，并且不需要到医院看病。在此期间，一般只需要注意休息、保持良好的生活环境和多饮水即可，而不一定需要药物治疗。如果感冒症状较重，可以服用一些缓解症状的药物。

(1) 发热的处理 常见的退热药有对乙酰氨基酚、布洛芬和阿司匹林。剂型有针剂、片剂和栓剂等多种。在儿科比较常用的是对乙酰氨基酚（如泰诺林混悬滴剂和泰诺林混悬液）和布洛芬（如美林混悬滴剂和美林混悬液）等。通常体温在 38.5°C 及以上时使用。按常规剂量服用，效果好，副作用少。如果孩子拒绝吃药或是由于剧烈呕吐不能服药时，可以采用退热的栓剂塞肛，经肠道吸收，既方便，效果也不错。

家长还要注意的是，退热药不能频繁使用，否则会使孩子低体温、出汗过多、虚脱甚至休克。一般两次用药应间隔4~6小时，1天不超过4次。





普通感冒平常心



HaoMaMaPian
好妈妈片

如果发热持续时间比较长，除了药物降温，还可以配合物理降温方法，同时多饮水。退热药是暂时使体温下降，如果病因没有祛除，药物作用时间一过，体温还会升高，所以家长不能过分依赖退热药。

(2) 咽痛的处理 使用局部含服的咽喉片，在一般药店可以买到。

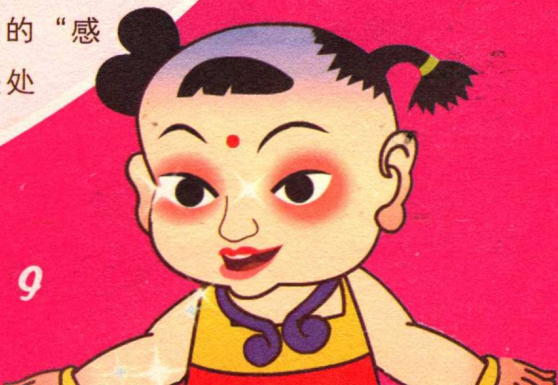
(3) 复合型制剂的选用 如惠菲宁、小白儿童感冒糖浆等。如果孩子有咳嗽、鼻塞、流鼻涕和打喷嚏等，那么这类药就是比较好的选择。

如果医生认为需要使用针对病因治疗的抗生素，则一般有以下的选择。

① 抗病毒药物：常用的药物为三氮唑核苷，也就是病毒唑，是广谱的抗病毒药。还有一些中成药，具有一定的抗病毒作用，如双黄连口服液、抗病毒冲剂等。

② 抗菌药物：如青霉素类（青霉素、羟氨苄青霉素等）、头孢菌素类（头孢唑林、头孢拉定等）和大环内酯类（红霉素、罗红霉素和阿奇霉素等）等。这类药物仅用于细菌所致

“感冒”，或是继发细菌感染的“感冒”，否则有害无益。它们是处方药，应在医生指导下使用，不能自行购买使用。





孩子感冒时，经常听到家长请求：“医生，您给用高级点的抗生素吧，这样好得快一些”，这种说法对吗？



孩子生病了，家长焦急的心情可以理解，但并不是使用越高级的抗生素病就越好得快。还有个别家长治病心切，用药一天病情没有明显好转，第二天就坚决要求医生换药或加药。须知抗生素仅适用于由细菌和其他部分病原微生物引起的感染。而普通“感冒”中，90%都是病毒引起，所以并不是每个“感冒”的病人都需要使用抗生素。除非是细菌感染所致或继发了细菌感染。

所谓的高档抗生素、低档抗生素，其实医学上叫“广谱抗生素”、“窄谱”抗生素。窄谱就是指抗生素只对某一种或某一类细菌有作用，应用范围窄；而广谱则对多种类型的细菌都有效。一般广谱抗生素的不良反应较多。

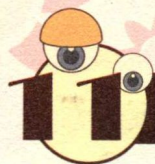


不合理使用抗生素最大的危害就是造成体内正常菌群的破坏。从而导致孩子更容易感染其他疾病。我们知道，人体肠道是一个巨大的“细菌库”，正常情况下，肠道的细菌和益生菌保持一定的平衡，若这种平衡被破坏，就会出现菌群失调，甚至引发急性或慢性腹泻。严重的可致抵抗力下降，进而引起二重感染，例如鹅口疮、念珠菌肠炎等。对于肠道菌群失调症，婴幼儿的发病率为成人的3~10倍，因此，滥用抗生素对孩子的危害远大于成人。

细心的家长可能会观察到，在孩子吃一段时间“消炎药”后，大便会变得不太好，甚至有腹泻，原因就在于此。

所以，孩子“感冒”后，家长不要过分迷信抗生素的作用，应在医生指导下合理用药。





输液可以让“感冒”好得更快吗？



很多家长都有这样的认识误区，就是只要输液就能让孩子好得快。其实并非如此。不是所有的“感冒”都需要输液。病毒性“感冒”，病程一般在7天左右，输液并不能缓解症状或缩短病程。输液的药物中一般含有水、糖、盐、维生素和抗生素等，如果孩子的消化功能正常，没有频繁的呕吐或腹泻，就不必输液，可以通过多喝水和口服药物治疗。什么情况都输液，既增加了孩子的痛苦，也给家长带来不必要的经济负担。有报道，静脉输液已经成了滥用抗生素的新途径，家长一定要引起足够的重视。

