

献给全天下父母的育儿养护真经
妈妈才是孩子最好的**私人医生** & **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

一位擅长治疗儿童疾病的医生妈妈
一位中、西医诊疗经验丰富的名医

北京中医药大学国医堂坐诊医师

北京市民盟妇女委员会特聘“女教授进社区”公益讲座教授

著名专家李洪娟教您如何正确应对孩子常见病

目录

序 言 / 001

第一章 感冒与发烧、咳嗽

发热，超过 38℃ / 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
癫痫 / 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

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

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。

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

第一章 感冒与发烧、咳嗽

发热，超过 38°C

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°C ，后来又量了一下，都快 39°C 了，吓得我赶紧给他吃了布洛芬混悬液²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

² 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。

会是扁桃体发炎，给他吃点小儿咽扁颗粒³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、

³ 编者按：本品为儿科实火证类非处方药，清热利咽，解毒止痛。

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°C ，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℃ 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⁴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。

⁴ 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、布洛芬缓解片等。

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。

别说您懂得给孩子测体温

有人说：量体温很简单！对此我至今仍抱着一定的怀疑态度。因为带孩子来我这儿看病的许多妈妈，她们并不知道怎么正确地量体温。

当您需要给孩子测量体温时。可以选用以下几种常用的体温计。使用最方便的体温计是前额式测温条。这种测温条的优点是简便、安全，而且读数容易，特别适合喜欢乱动、不会配合的小孩子。尽管如此，这种测温条并不是一种理想的体温计。因为它存在着一个不容忽视的缺点——用它测出来的体温往往不太精确。因此，您最多只能用它了解孩子大致的体温。

传统的水银体温计倒是非常精确，但是读数比较麻烦。这种体温计是由一根容纳细水银柱的玻璃管构成的。当温度升高时，水银柱会延长，从水银柱顶端的刻度就能读出确切的温度。也许您要眯着眼睛看好长时间才能读出水银柱顶端的刻度，而且每次测量后必须将水银柱甩下来，否则，下一次测得的体温就不准确了。使用这种体温计，

还有一点需要注意的是，要等水银柱不再延长了才能将体温计取出，因此，您需要耐心地等待 2~3 分钟，这段时间对于一个好动的孩子来说往往显得极其漫长。

新型的数字式电子体温计不仅使用简便而且非常精确，由于它需要电池供电，所以可能存在电量耗尽的麻烦。不过，近一年来我已习惯使用这种体温计了，还没有发现丝毫电量不足的迹象。这种体温计准确度极高，而且比水银体温计达到正确温度的时间快得多。

一些医学指导书往往建议您将体温计插入孩子的肛门来给孩子测量体温，如果您确实需要很精确地记录孩子的体温，这样做的确很有必要。如果您只是想通过测量体温知道孩子是否发热，我的担心是：孩子会不会配合。我一般给五岁以下的孩子测量腋窝的温度，给五岁以上的孩子测量口腔温度，但这并不是绝对的。我想提醒您的是，在孩子刚喝过热饮后不要测口腔温度，否则您会被测得的结果吓一跳，而这个结果却没有任何意义。同样，在孩子刚吃过冷饮后，也不宜测量口腔温度。

如果医生建议您用肛门法测量孩子的体温，您首先要确认您所使用的体温计是否安全，您也可以请熟悉使用它的人帮您一起检查。对了，在将体温计插入孩子的肛门前，别忘了使用如凡士林、润滑胶冻等润滑剂。

每个孩子都会感冒

很多妈妈抱怨她们的孩子经常感冒，虽然很细心地照顾，但孩子就是一直感冒不愈。吃了药，症状改善了，但停药没几天，小孩子又流鼻水、咳嗽。反复地出现感冒症状，如此频繁吃药的小孩常让妈妈们颇为苦恼和担心。

众所周知，感冒是一种常见病。成年人平均每年要感冒四次，孩子感冒就更多了，这主要是因为他们的免疫能力较低，所以易患感冒。

一般情况下，孩子每年平均要感冒七次。如果孩子自己或兄弟姐妹转学，那么患感冒的次数会更多。

感冒俗称“伤风”，它还有一个医学术语，叫鼻黏膜炎，这个名字既古怪又难记，不像习惯说法那样明确好记。

感冒典型的症状包括：鼻塞、流涕、流眼泪、轻微的喉咙痛，有时还会伴有咳嗽。

婴儿的鼻腔较小，很容易被堵塞，鼻腔就会发出“呼哧、呼哧”的声音，让您觉得孩子非常难受，其实情况并没有那么严重。婴儿只有在哭的时候才用嘴呼吸，平时都用鼻呼吸，因此孩子“呼哧、呼哧”呼吸的声音就显得特别响。如果大人发出这种“呼哧、呼哧”的声音，情况就要严重得多，因为大人的鼻腔比幼儿的要大得多。

不过，婴儿鼻塞的时候会感到吃奶很困难。有的妈妈担心，孩子鼻塞的时候会不会半夜停止呼吸，其实这是不可能的。如果孩子的鼻腔全部被堵塞了，他就会醒来并哇哇大哭，这时候就会吸入大量的空气。

孩子大一些后，鼻腔也会增大，就不那么容易被堵塞了。而且他们也学会了用嘴巴呼吸，尽管感冒仍然是一件令他们不愉快的事情，但毕竟比小时候要好多了。

病毒性感冒与流行性感

妈妈们有必要首先了解一下感冒到底是怎么回事。感冒是由病毒引起的感染，大约有 200 种感冒病毒，而且这些病毒每年都不断地发生变异。感冒病毒一般可分为两类：鼻病毒和冠状病毒。由于导致感冒的罪魁祸首是病毒，所以抗生素对感冒没有治疗效果，而只能用于治疗细菌引起的感染。

由于感冒病毒在不断发生变异，所以人体对感冒不可能具有长期免疫能力。我们可能在某一段时间对某种感冒具有免疫能力，但可能对几个月后流行的感冒病毒就没有免疫能力了。

一些上了岁数的老人往往会认为，坐在穿堂风中或是受凉会引起

感冒。但事实并非如此。如果孩子周围有人感冒，感冒病毒就可能通过咳嗽、喷嚏散布在周围的空气中，当孩子呼吸的时候吸入病毒颗粒就可能染上感冒，孩子的手上也会沾有病毒颗粒，当孩子用手揉眼睛、捏鼻子的时候也有可能染上感冒。如果孩子在学校接触感冒患儿用过的手帕、毛巾同样也会让您的孩子染上感冒。

感冒一般分为流行性感风和病毒性感冒。

一般来说，流行性感风的症状多半表现在呼吸道系统上，大部分人都能在两天至一星期内自行痊愈，但是对于患有慢性疾病的孩子来说，如心脏病、慢性呼吸道疾病等，则易因细菌感染而导致支气管炎、肺炎及脑膜炎等并发症的发生。如果您的孩子有这类的疾病，就应该及时去看医生了。

流行性感风主要也是经由空气、飞沫或直接接触病者喷沫，再通过呼吸道传染。由于流行性感风的症状与一般伤风感冒极为相似，容易让民众混淆不清而忽略它。不过与普通感冒不同的是，往往流行性感风的症状来得非常突然而且遍布全身，对孩子来说，这种感觉非常不舒服。

病毒性感冒又叫上呼吸道感染，是由多种病毒引起的常见呼吸道传染病。诱因有受寒、淋雨、过度疲劳、营养不良等。这种感冒主要表现为打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咽干、咽痛、咳嗽、声音嘶哑等症状。全身表现有头痛、浑身酸痛、疲乏无力、食欲不振，或不发热，或低热，或高热、畏寒等症状。病程一般为 5~7 天。

其实我们可以发现这些小孩子并不都是患了感冒，有一部分属于过敏的体质。因此并不是每次流鼻水、咳嗽症状都是感冒所引起的，只是呼吸道的过敏症状和感冒的症状很相同罢了。一般我们说的感冒是身体受到病毒或细菌的感染所致，除了会流鼻水、咳嗽外通常小孩常会有喉咙痛和发烧的现象，食欲及体力也会变差。但一个有过敏体质的小孩，并不一定是受到感冒病毒的感染才会有流鼻水、咳嗽的症状。像突然的温差变化，如从外面炎热的天气进到冷气房内，或吸到

汽车的废气，进入刚油漆的房间，早上醒来翻动棉被而吸入棉絮或灰尘，和小猫小狗玩吸入动物的毛屑，剧烈的运动等，都可能出现打喷嚏、流鼻水、咳嗽等症状，但其实孩子的精神状况和食欲都很好。所以一个常打喷嚏、流鼻水或咳嗽的小孩，应该考虑他是不是由其他原因所引起的。

有几种情况必须要去看医生

就像前面说的那样，感冒一般要发作 5~7 天，幼儿感冒可能还会再持续一周左右。如果是普通感冒，用不着去看医生，因为医生对治疗感冒也没有什么好办法。

如果您的孩子出现以下的情况，一定要去看医生。

○ 孩子的体温超过 39℃，并持续 24 小时以上，或者持续低烧超过 3 天。

○ 如果孩子出现呕吐，而且不愿喝水，那么也许就不仅仅是普通感冒了，可能会是别的什么感染，比如肺部感染等。

○ 如果孩子看上去很不舒服，您也觉得很担心，那么就去看医生。

○ 如果孩子出现呼吸困难，呼吸声也不同于鼻塞时的那种呼哧声，那么很有可能是一种很少见的疾病——会厌炎引起的。会厌是位于喉部的一块瓣状软骨，它的作用是防止我们吃东西的时候把食物吞进气管。如果会厌出现明显肿胀，就会引起呼吸困难，这时赶快去医院！

○ 如果孩子出现哮喘，而且您不知道是否是由哮喘引起的，或者孩子呼吸急促，这些都不是普通感冒的典型症状，同样要去看医生。

普通的感冒没有特效药

普通的感冒是没有特效药的，如果我掌握了这个医学秘密，我就不需要每天很辛苦地工作或是买彩票什么的，我就会一边坐在海滩上晒太阳，一边计划着如何去花掉我的钱。很简单，不管妈妈们怎么做，感冒通常会持续 5~7 天。可以这么说吧，不管什么感冒，7 天都能好利索。

孩子感冒了，妈妈能做的主要就是减轻孩子感冒的症状，尽可能

让他舒服一点，一定要让他多喝水。这时，吃饭并不是非常重要，如果他胃口不好，少吃一两顿也没关系，但一定要多喝水。

如果孩子在感冒几天后出现高热或症状加重，那么有可能是由继发性的细菌感染所引起的，这就需要用抗生素来治疗，但必须在医生的指导下使用。感冒后一两周内，孩子有痒咳、流涕等症状是正常的。

要知道，其实医生也无法治疗感冒，这一点很重要。如果您的孩子因感冒而导致耳朵感染甚至肺炎，请不要怪自己没有早点带孩子去医院，即使您一开始就带孩子去医院，医生也和您一样，没有什么更好的方法来治疗感冒。医生不会为了“以防万一”而在孩子刚刚感冒时就使用抗生素。实践表明，滥用抗生素没有任何治疗效果，只会导致细菌产生耐药性，而使这些药物失去疗效。有时候，孩子的症状已经出现了好几天，您才发现应该去看医生，作为妈妈，这时难免会责怪自己。但是，在实际生活中这种情况真的难以避免。即使是我自己的孩子，有时我也无法判断他们是否需要进一步的治疗。

别让药物害了您和孩子

有些妈妈认为，采取中西医结合的办法治疗会对减轻感冒症状效果更好，孩子会好得更快一些。事实上，这是一种错误的认识。

每次遇到这样的妈妈，我都要建议她们不要同时进行西医治疗和中医治疗。这是两种完全不同的治疗体系，开了对乙酰氨基酚了，就没必要再喝姜糖水啦。为什么？大家想一想，一个是想办法给身体降温，一个是想办法让身体出汗，几乎是反着干，孩子的身体能受得了吗？

上面我已经说过，感觉没有特效药，妈妈们唯一能做的就是尽可能地缓解孩子的感冒症状，减轻孩子生病时的痛苦。

妈妈们一定要尽可能地避免使用抗生素，抗生素在国外是被严厉禁止的，在美国对抗生素的管理比枪支还严。因为西医理论认为，抗生素对病毒感冒不但无效，而且会有副作用。国内很多医院滥用抗生素退烧，实际上是破坏了人体免疫力，使免疫系统无法抵御外邪，使