

做孩子的

主编 王新良

# 家庭保健医



——儿童常见病的防治养护

做细心、智慧父母

及时了解孩子病前信号

让孩子少生病、父母少担心



人民卫生出版社

做孩子的

# 家庭保健医



——儿童常见病的防治养护

主 编 王新良

编 者 (按姓氏笔画排序)

付艳华 成 芳 孙 敏 苏庆晓 吴会芳  
郑有宁 赵 敏 郝恒瑞 康 天 谢 菲

人民卫生出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

做孩子的家庭保健医: 儿童常见病的防治养护 / 王新良主编. —北京: 人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-18588-2

I. ①做… II. ①王… III. ①小儿疾病-常见病-防治  
IV. ①R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 023832 号

|       |                                                  |                                 |
|-------|--------------------------------------------------|---------------------------------|
| 人卫社官网 | <a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>   | 出版物查询, 在线购书                     |
| 人卫医学网 | <a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a> | 医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯 |

版权所有, 侵权必究!

## 做孩子的家庭保健医

——儿童常见病的防治养护

主 编: 王新良

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 17

字 数: 269 千字

版 次: 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

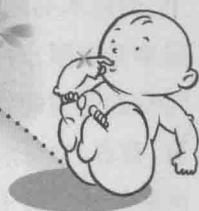
标准书号: ISBN 978-7-117-18588-2/R·18589

定 价: 29.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

## 一个儿科医生的 贴心话



从医 30 余年,诊治了许许多多的儿童常见病、多发病,积累了一些临床经验,在临床上,经常会发现很多疾病的发生是由于家长朋友们对儿童健康常识的缺乏所导致的;事实上,在孩子生病治疗、护理的过程中也确实有一些误区,由于这些错误的认识,可能会使孩子经常闹病、可能会使疾病迁延、病情恶化、也可能会使孩子预后不好。每想到此,总是倍感痛心。

我曾以访问学者的身份留学加拿大,了解了多伦多儿童医院的运行机制,也接触过加拿大的家庭医生,对那里的儿童保健和医疗制度有一定的认识。那里的家庭也会购买一些育儿方面的书籍,但是不如国内的育儿保健市场火爆,这可能和人口稀少有关,也许还有其他因素,比如家庭医生的保健服务、全民医保、医院不需要靠药品和医疗器械来盈利等。

国内的现状,导致大众对育儿网站和相关图书有了一定的需求。因为这类网站和图书能够完全从孩子的利益出发,来呵护儿童的身心健康;图书的优点是直观、方便,网站的长处是可以容纳海量资源,但是知识点难免良莠不齐、互相抄袭,可信度有时就大打折扣。此外,无论是北京、上海等大医院的儿科医生,还是省、市、县级医院的儿科医生们,每天都在忙于应对儿科临床上的工作,一些医学家们忙于高深的科研工作,也很难抽出时间来写点什么科普文章,每天都很清闲的儿科医生和没有从事儿科临床工作的医学人员,其临床经验就会欠缺。

在临床工作了这么多年,积累了一些经验,我也有写科普文章的意愿和爱好,因此几年前在河北科技出版社、人民军医出版社、军事医学出版社等单位陆续出版了20余本有关儿童健康的科普书籍,但是每出版一本书,就会有一些遗憾,总感觉写得不够透彻和完善。最近,和人民卫生出版社合作,想塌下心来、挤出时间写一本能够更多地对孩子、孩子家长有用的家庭必备的参考书,但愿本书能够对您有所帮助,对孩子的健康成长有所裨益。不过书本的容量毕竟有限,对于书中没有涉及或者没有表述透彻的内容,读者朋友还可以参考我的儿童健康网([www.etjk.net](http://www.etjk.net)),该网站包括了0~18岁整个儿童时期生长发育、营养、常见病防治、预防接种等几乎所有的健康常识,希望本书和儿童健康网能够在您孩子的成长过程中起到一点保健护航的作用。

本书的服务对象:儿童家长、儿童保育人员、年轻的儿科医务工作者,总之是所关心儿童健康的人群。

河北医科大学第二医院儿科 王新良

个人网站:[wangxinliang.cn](http://wangxinliang.cn)

# 目 录



## 第1章 认识儿童疾病 ..... 1

### 第1节 儿童疾病的基本概念 ..... 2

1. 什么是儿童期..... 2
2. 儿童生长发育的几个阶段..... 2
3. 什么是疾病..... 3
4. 要重视心理问题..... 3
5. 什么是社会适应能力..... 4

### 第2节 儿童疾病的分类 ..... 5

6. 临床上的分类..... 5
7. 从发病原因分类..... 5
8. 什么是遗传病..... 6
9. 什么是先天性疾病..... 6
10. 什么是营养性疾病 ..... 7
11. 感染性疾病和传染病 ..... 7
12. 什么是过敏性疾病 ..... 8

- 13. 认识免疫相关性疾病 ..... 8
- 14. 了解常见外伤 ..... 8
- 15. 孩子的常见病有哪些 ..... 9

### 第3节 孩子有病早知道 ..... 10

- 16. 孩子生病要早察觉 ..... 10
- 17. 哭闹不停为哪般 ..... 11
- 18. 孩子食欲异常与疾病 ..... 11
- 19. 睡眠“小动作”有玄机 ..... 12
- 20. 步态异常与疾病 ..... 13
- 21. 呼吸快慢均不宜 ..... 13
- 22. 小便颜色与疾病 ..... 13
- 23. 为什么会出现大便异常 ..... 13
- 24. 体味异常与疾病 ..... 14
- 25. 健康程度看指甲 ..... 14
- 26. 孩子视力异常如何早发现 ..... 15

## 第2章 孩子为什么会得病 ..... 17

### 第1节 从父母遗传 ..... 18

- 27. 疾病是如何从父母传给孩子的 ..... 18
- 28. 遗传病和先天性疾病的关系 ..... 19
- 29. 最常见的遗传病有哪些 ..... 19
- 30. 什么是地中海贫血 ..... 19
- 31. 什么是先天性神经管畸形 ..... 20
- 32. 什么是先天愚型 ..... 20
- 33. 什么是假肥大性肌营养不良 ..... 21
- 34. 什么是白化病 ..... 21
- 35. 什么是血友病 ..... 21



## 第2节 宫内发育异常 ..... 22

- 36. 胎儿发育的过程 ..... 22
- 37. 常见的先天畸形 ..... 23
- 38. 舌系带短是怎么回事 ..... 23
- 39. 什么是兔唇 ..... 23
- 40. 认识多指(趾)、并指(趾) ..... 24
- 41. 了解各种疝 ..... 24
- 42. 先天性心脏病的危害 ..... 25
- 43. 什么是先天性髋关节脱位 ..... 25
- 44. 认识先天性斜颈 ..... 25
- 45. 什么是尿道下裂、两性畸形 ..... 25
- 46. 什么是隐睾 ..... 26
- 47. 宫内发育迟缓 ..... 26

## 第3节 新生儿常见问题 ..... 27

- 48. 什么是健康新生儿 ..... 27
- 49. 新生儿最常见的问题有哪些 ..... 28
- 50. 新生儿黄疸 ..... 28
- 51. 新生儿为什么会吐奶 ..... 28
- 52. 脐炎是常见问题 ..... 29
- 53. 什么是湿疹 ..... 29
- 54. 常见产伤 ..... 30

## 第4节 营养性疾病 ..... 31

- 55. 营养状况不能单凭“目测” ..... 31
- 56. 什么是营养缺乏病 ..... 32
- 57. 如何区分营养不良的严重程度 ..... 32
- 58. 常见的营养缺乏病有哪些 ..... 33
- 59. 孩子为什么会缺乏蛋白质 ..... 33

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 60. 为什么孩子会低血糖 .....      | 34     |
| 61. 营养缺乏源自生活习惯 .....     | 34     |
| 62. 维生素缺乏不容小视 .....      | 35     |
| 63. 维生素 A 与眼干燥症 .....    | 35     |
| 64. 为什么孩子易患“脚气病” .....   | 36     |
| 65. “脚气病”折磨孩子的身体 .....   | 36     |
| 66. 维生素 C 缺乏的孩子易出血 ..... | 37     |
| 67. 认识维生素 D 缺乏性佝偻病 ..... | 38     |
| 68. 维生素 D 缺乏的原因 .....    | 38     |
| 69. 孩子为什么会缺钙 .....       | 39     |
| 70. 孩子缺钙的后果 .....        | 39     |
| 71. 缺铁会使孩子贫血 .....       | 40     |
| 72. 孩子为什么会缺锌 .....       | 40     |
| 73. 缺锌诊断不随便 .....        | 41     |
| 74. 缺锌对孩子有什么影响 .....     | 41     |
| 75. 长期补铁时要补锌 .....       | 42     |
| 76. 孩子为什么会缺碘呢 .....      | 42     |
| 77. 缺碘损伤孩子的智力 .....      | 42     |
| 78. 海产品含碘高 .....         | 43     |
| 79. 营养过剩损害儿童健康 .....     | 43     |
| <br>第 5 节 感染所致疾病 .....   | <br>44 |
| 80. 什么是免疫力低下期 .....      | 44     |
| 81. 人体中的微生物有多少 .....     | 45     |
| 82. 什么是正常菌群 .....        | 45     |
| 83. 什么是条件致病菌 .....       | 46     |
| 84. 什么是致病菌 .....         | 46     |
| 85. 常见的致病微生物有哪些 .....    | 46     |
| 86. 如何区分细菌和病毒感染 .....    | 47     |
| 87. 认识“感冒” .....         | 47     |



|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 88. 了解气管炎 .....          | 48     |
| 89. 如何鉴别感冒与肺炎 .....      | 48     |
| 90. 腹泻都是肠炎吗 .....        | 49     |
| 91. 脑炎早期症状跟感冒差不多吗 .....  | 49     |
| 92. 尿路感染早知道 .....        | 50     |
| 93. 什么是水痘 .....          | 51     |
| 94. 水痘危害不可小视 .....       | 51     |
| 95. 麻疹是常见传染病 .....       | 52     |
| 96. 猩红热是什么病 .....        | 52     |
| 97. 吓人的手足口病 .....        | 53     |
| 98. 蛔虫病和蛲虫病 .....        | 53     |
| <br>第6节 过敏介导疾病 .....     | <br>54 |
| 99. 什么是过敏体质 .....        | 54     |
| 100. 常见的过敏性疾病有哪些 .....   | 55     |
| 101. 什么是湿疹 .....         | 55     |
| 102. 什么是荨麻疹 .....        | 56     |
| 103. 什么是药疹 .....         | 56     |
| 104. 什么是接触性皮炎 .....      | 56     |
| 105. 什么是过敏性鼻炎 .....      | 57     |
| 106. 孩子会对食物过敏吗 .....     | 57     |
| 107. 过敏性咳嗽有什么特点 .....    | 58     |
| 108. 缠手的支气管哮喘 .....      | 58     |
| 109. 什么是过敏性紫癜 .....      | 59     |
| <br>第7节 免疫相关疾病 .....     | <br>60 |
| 110. 认识儿童淋巴系统 .....      | 60     |
| 111. 淋巴结大小随年龄不同有变化 ..... | 60     |
| 112. 什么是生理性淋巴结肿大 .....   | 61     |
| 113. 炎症性浅表淋巴结肿大 .....    | 61     |

|                        |    |
|------------------------|----|
| 114. 哪些淋巴结肿大应该重视·····  | 61 |
| 115. 什么是肠系膜淋巴结炎·····   | 62 |
| 116. 扁桃体困扰爸爸妈妈·····    | 62 |
| 117. 什么是扁桃体·····       | 63 |
| 118. 什么是扁桃体炎·····      | 63 |
| 119. 什么情况不宜切除扁桃体·····  | 64 |
| 120. 什么情况下需要切除扁桃体····· | 64 |
| 121. 什么是腺样体·····       | 65 |
| 122. 什么是腺样体肥大·····     | 65 |
| 123. 腺样体肥大的危害·····     | 66 |
| 124. 认识儿童鼾症·····       | 66 |

### 第3章 如何让孩子少生病····· 67

#### 第1节 遗传咨询····· 68

|                      |    |
|----------------------|----|
| 125. 婚前遗传咨询很重要·····  | 68 |
| 126. 了解多基因遗传病·····   | 69 |
| 127. 过敏体质婚前咨询·····   | 69 |
| 128. 红绿色盲是如何遗传的····· | 69 |
| 129. 血友病是如何遗传的·····  | 70 |
| 130. 白化病是如何遗传的·····  | 71 |

#### 第2节 孕期保健····· 72

|                     |    |
|---------------------|----|
| 131. 要注意情绪调节·····   | 72 |
| 132. 饮食调养很重要·····   | 72 |
| 133. 孕妇可以做哪些运动····· | 73 |
| 134. 适当控制房事·····    | 73 |
| 135. 衣着要宽大舒适·····   | 74 |
| 136. 感冒对胎儿有影响·····  | 74 |



|                     |           |
|---------------------|-----------|
| 137. 哪些药物要慎用        | 75        |
| 138. 避免接触有害物质       | 76        |
| <b>第3节 科学喂养与饮食</b>  | <b>77</b> |
| 139. 母乳喂养的好处        | 77        |
| 140. 科学添加辅食         | 78        |
| 141. 如何使孩子有个好胃口     | 78        |
| 142. 烹调方法很重要        | 79        |
| 143. 培养良好的饮食习惯      | 80        |
| 144. 要合理安排饮食        | 81        |
| 145. 让孩子吃饭不能“用强”    | 82        |
| 146. 纠正偏食应及早        | 82        |
| 147. 纠正厌食需要好的饮食环境   | 83        |
| 148. 合理饮食帮助孩子顺利度夏   | 84        |
| 149. 孩子晚餐不能少吃       | 85        |
| 150. 孩子膳食宜四少一多      | 85        |
| 151. 细嚼慢咽是个好习惯      | 86        |
| 152. 搭配合理才能营养齐全     | 86        |
| 153. 保健品不能替代食物      | 86        |
| 154. 有些食物需要有节制地吃    | 87        |
| 155. 健脑食物哪里找        | 88        |
| 156. 让孩子“爱上”吃蔬菜     | 89        |
| 157. 孩子喝果汁要适度       | 89        |
| 158. 儿童喝水要适量        | 90        |
| 159. 饮水也要讲科学性       | 91        |
| <b>第4节 微量元素和维生素</b> | <b>92</b> |
| 160. 什么是微量元素        | 92        |
| 161. 重要的微量元素有哪些     | 92        |
| 162. 微量元素缺乏如何检测     | 93        |

|                      |            |
|----------------------|------------|
| 163. 滥补微量元素害处多       | 93         |
| 164. 补充微量元素的食谱       | 94         |
| 165. 医生如何判断孩子是否缺钙    | 95         |
| 166. 检查不缺钙为什么还会有枕秃   | 95         |
| 167. 每天钙的需要量         | 96         |
| 168. 缺钙可从饮食补         | 96         |
| 169. 维生素 D 与钙的吸收     | 98         |
| 170. 孩子为什么容易缺铁       | 98         |
| 171. 如何判断孩子是否缺铁      | 99         |
| 172. 如何从食物中补铁        | 99         |
| 173. 如何判断孩子是否缺锌      | 100        |
| 174. 如何从食物中补锌        | 101        |
| 175. 缺锌的孩子如何治疗       | 101        |
| 176. 什么是铅中毒          | 101        |
| 177. 铅中毒的危害          | 102        |
| 178. 排铅食物有哪些         | 102        |
| 179. 如何正确补充维生素 D     | 103        |
| 180. 哪些孩子需要补充维生素 A   | 103        |
| <b>第 5 节 良好的生活习惯</b> | <b>104</b> |
| 181. 勤洗手、洗脸,少生病      | 104        |
| 182. 养成洗澡的习惯         | 105        |
| 183. 刷牙、漱口很重要        | 105        |
| 184. 指甲要勤剪           | 105        |
| 185. 勤换内裤勤清洗         | 106        |
| 186. 婴儿吸吮手指是正常的      | 106        |
| 187. 吸吮手指何时戒         | 107        |
| 188. 大孩子吸吮手指的危害      | 107        |
| 189. 正确“擤鼻涕”         | 107        |
| 190. 孩子要按时入睡         | 108        |



|                          |            |
|--------------------------|------------|
| 191. 早睡早起身体好·····        | 108        |
| 192. 不要含着东西睡·····        | 109        |
| 193. 厌食是如何引起的·····       | 109        |
| 194. 不要暴饮暴食·····         | 110        |
| 195. 吃零食喝饮料的学问·····      | 111        |
| 196. 培养孩子定时大便·····       | 112        |
| 197. 不要让孩子憋尿·····        | 112        |
| 198. 爱劳动好习惯·····         | 113        |
| 199. 电视也会让孩子得“斜视”·····   | 113        |
| 200. 坐姿端正很重要·····        | 114        |
| <b>第6节 充足睡眠</b> ·····    | <b>115</b> |
| 201. 孩子应该睡多久·····        | 115        |
| 202. 午睡也很重要·····         | 115        |
| 203. 充足的睡眠促进生长发育·····    | 116        |
| 204. 睡眠有利于增强孩子智力·····    | 116        |
| 205. 睡眠可以增强孩子抗病能力·····   | 117        |
| 206. 睡眠不足可能导致肥胖·····     | 117        |
| <b>第7节 合理运动很重要</b> ····· | <b>118</b> |
| 207. 适当运动的好处·····        | 118        |
| 208. 孩子运动的目的·····        | 119        |
| 209. 运动后需合理补充营养·····     | 119        |
| 210. 运动后喝什么饮料·····       | 120        |
| 211. 儿童运动后为什么腹痛·····     | 120        |
| <b>第8节 心理健康</b> ·····    | <b>121</b> |
| 212. 孩子也有心理活动·····       | 121        |
| 213. 孩子常见的心理问题·····      | 122        |
| 214. 了解孤独症·····          | 122        |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 215. 社交恐惧症是怎么回事·····      | 123 |
| 216. 认识神经性厌食·····         | 124 |
| 217. 心情影响健康·····          | 124 |
| 218. 好心情使孩子健康一生·····      | 125 |
| <b>第9节 预防接种</b> ·····     | 126 |
| 219. 什么是预防接种·····         | 126 |
| 220. 为什么预防针可以预防疾病·····    | 127 |
| 221. 我国的儿童预防接种制度·····     | 127 |
| 222. 预防接种须知·····          | 128 |
| 223. 预防接种禁忌证·····         | 128 |
| 224. 计划内疫苗和计划外疫苗·····     | 128 |
| 225. 哪些是必须接种的疫苗·····      | 129 |
| 226. 了解免疫计划表·····         | 129 |
| 227. “疫苗”分几种 ·····        | 130 |
| 228. 预防接种可以让孩子少得病·····    | 131 |
| 229. 接种疫苗后的正常反应是什么·····   | 131 |
| 230. 接种疫苗后的异常反应有哪些·····   | 132 |
| 231. 加强护理减少接种后的反应·····    | 133 |
| 232. 接种疫苗防病并非“滴水不漏” ····· | 133 |
| 233. 仅接种一次的卡介苗·····       | 135 |
| 234. 接种了乙肝疫苗还会得乙肝吗·····   | 135 |
| 235. 功不可没的脊灰疫苗·····       | 136 |
| 236. 百白破疫苗能预防哪些病·····     | 137 |
| 237. 麻疹疫苗的效果很明显·····      | 138 |
| 238. 了解流脑疫苗·····          | 138 |
| 239. 认识乙脑疫苗·····          | 139 |
| 240. 流感疫苗有哪些分类·····       | 139 |



## 第10节 提高免疫力 ..... 140

- 241. 什么是免疫力 ..... 140
- 242. 什么是非特异性免疫 ..... 141
- 243. 什么是特异性免疫 ..... 141
- 244. 孩子的免疫力从哪里来 ..... 142
- 245. 如何提高孩子的免疫力 ..... 142
- 246. 避免一过性免疫力降低 ..... 143
- 247. 孩子免疫力低下的几种类型 ..... 143
- 248. 孩子得病的根本原因 ..... 144
- 249. 帮孩子度过“免疫低下期” ..... 144
- 250. 什么情况下孩子的免疫力会降低 ..... 145
- 251. 提高孩子免疫力的常见饮食是什么 ..... 145
- 252. “冷锻炼”可以提高免疫力 ..... 146
- 253. 大气污染会影响孩子的免疫力 ..... 147

## 第4章 儿童常见病的预防 ..... 149

### 第1节 婴幼儿常见病 ..... 150

- 湿疹 ..... 150
- 254. 认识婴儿湿疹 ..... 150
- 255. 如何预防湿疹的发生 ..... 151
- 256. 避免湿疹的复发和加重 ..... 151
- 257. 减轻湿疹的饮食策略 ..... 152
- 贫血 ..... 153
- 258. 什么是贫血 ..... 153
- 259. 缺铁性贫血的预防 ..... 153
- 260. 儿童对铁的需要量 ..... 154
- 261. 常见食物的铁含量 ..... 154

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 262. 婴儿补什么铁剂比较好·····                 | 155 |
| 263. 叶酸和维生素 B <sub>12</sub> 的补充····· | 155 |
| <b>缺锌</b> ·····                      | 156 |
| 264. 认识锌缺乏症·····                     | 156 |
| 265. 如何预防缺锌·····                     | 156 |
| <b>缺钙</b> ·····                      | 157 |
| 266. 缺钙是怎么回事·····                    | 157 |
| 267. 如何预防小儿缺钙·····                   | 157 |
| <b>铅中毒</b> ·····                     | 158 |
| 268. 为什么孩子容易铅中毒·····                 | 158 |
| 269. “铅毒”之毒何其毒·····                  | 159 |
| 270. 医生眼中的铅中毒·····                   | 159 |
| 271. 铅中毒的多重影响·····                   | 160 |
| 272. 多彩餐具含铅多·····                    | 160 |
| 273. 咬铅笔会导致铅中毒吗·····                 | 161 |
| 274. 如何让孩子远离铅中毒·····                 | 161 |
| <b>蛲虫病</b> ·····                     | 162 |
| 275. 什么是蛲虫病·····                     | 162 |
| 276. 蛲虫病有什么表现·····                   | 162 |
| 277. 如何预防蛲虫病·····                    | 163 |
| <b>感冒</b> ·····                      | 164 |
| 278. 每个孩子都会感冒·····                   | 164 |
| 279. 孩子为什么会感冒·····                   | 164 |
| 280. 尽可能减少与病菌的接触·····                | 165 |
| 281. 平时注意提高免疫力·····                  | 165 |
| 282. 避免暂时性抵抗力下降·····                 | 166 |
| 283. 哪些食物可以预防感冒·····                 | 166 |
| 284. 可以预防感冒的药物·····                  | 167 |
| <b>支气管炎</b> ·····                    | 168 |
| 285. 什么是支气管炎·····                    | 168 |