

遵循美国儿科学会权威发布，专为中国家长量身定制

儿科医生说： 当我的孩子生病时

0~6 岁儿童
常见病照护
标准读本



知生而为母
医慈

作为妈妈，我这样照顾我的孩子

作为医生，我这样帮助我的孩子们

儿科医生妈妈
陈英 著

观念

80% 的儿科常见病都是自限性疾病
99.7% 的手足口病不需特殊治疗

用药

6 岁以下孩子口服感冒药需谨慎
吃退热药后体温一天内反复升降 4 次很常见

护理

酒精擦涂退热有引发过敏甚至休克的风险
湿疹不等同过敏，盲目回避食物影响发育

保健

儿童骨密度检查结果并不是补钙依据
母乳喂养宝宝应从出生开始补充维生素 D

江苏凤凰科学技术出版社

儿科医生说： 当我的孩子生病时

陈英 著

图书在版编目(CIP)数据

儿科医生说：当我的孩子生病时 / 陈英著. —南京：
江苏凤凰科学技术出版社，2014.11
ISBN 978-7-5537-3976-2

I. ①儿… II. ①陈… III. ①小儿疾病—诊疗 IV.
①R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第278822号

儿科医生说：当我的孩子生病时

责任编辑 孙连民
策划编辑 齐文静 周小诗
特约编辑 周小诗 赵 娅
责任校对 郝慧华 文艳丽

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼 邮编：210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市金元印装有限公司

开 本 700mm × 1000mm 1/16
印 张 21
字 数 233千字
版 次 2015年8月第1版
印 次 2015年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3976-2
定 价 42.00元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

用爱与知识守护孩子的健康

当前，我国进行的医疗体制改革，已步入深水区。医疗改革关乎国计民生，它不仅需要国家和政府的顶层设计和实施，医疗行业的从业人员及全体民众的参与也是必不可少的。因此，在改革的过程中，不断提高医疗队伍的专业素质，转变民众对医疗体系的认知和理念是十分重要的。

陈英是我的研究生，曾就读于中南大学湘雅医学院，她在校期间，就是一名品学兼优的学生。研究生毕业后，先后在广州两家大型的三级甲等医院工作了十多年，虽然是一名年轻的医师，却拥有极为丰富的工作经历和儿科临床经验。但是，大医院那种菜市场般的喧闹，医师日复一日的接诊、开处方、打吊瓶、住院之类的工作程式，使她感到困惑和无奈。

迷惘中，陈英医师毅然冲出“围城”，甩掉铁饭碗，来到了卓正医疗工作。她的工作性质决定了除完成每天的日常门诊工作外，还必须经常与病患进行心理沟通，作医疗指导、网络咨询和进行医学科普知识讲座，完全不同于公立医院工作的模式。正是体验了两种不同医疗体制下的工作环境、模式，加上网络医疗服务的经历，陈英医师对于我国现存医疗体制的现状和各种不同人群的就医理念与诉求有了更深层次的理解，也就形成了出版

本书的原动力。

本书的完成，不仅得益于作者多年医疗实践的积淀，同时花费了她大量的时间和精力查阅国内外最新的医学进展及文献，力求使最新最先进的理念和知识得以体现。颇值得欣慰的是，本书重视专业和科普知识的传播，更重视情感、心理在医疗过程中的作用，令人耳目一新。

陈英医师的这本书，不仅是一本面向大众的育儿科普读物，甚至可以当作儿科医师的保健专业参考书，作为一名在临床工作近四十年，目前仍在医疗一线忙碌工作的老医师，我也需要不断地接受新事物，学习新知识，更新旧观念。我特别愿意向年轻的同行及各位母亲推荐这本值得一读的好书。

中南大学湘雅医院儿科一级主任医师、教授

曹励之

2015年6月

卓正玫瑰

多年以后，手捧着散发着油墨清香的《儿科医生说：当我的孩子生病时》，我想我仍会想起第一次见到陈英的那个下午。那时的陈英，是广州一家公立三甲医院的儿科医生，在体制内有着稳定的工作；而卓正，那时刚刚在深圳敲定了第一家诊所的选址，正在装修之中。

呼吸着深圳湾畔湿润清新的空气，望着深圳街头行色匆匆、充满活力的人潮，我和陈英开始了愉快的交谈。第一次见面，我们的话题自然从公立医院的体制和医生的职业发展聊起。我们聊及公立体制对医生行医的束缚，陈英对此深有感触。在公立医院，每天接诊量很大，由于时间所限，诊断和开药基本上都很迅速，医生不能很好地跟踪随访。每天都碰到很多极为焦虑的家长，也碰到很多不具备简单护理常识的家长，但是，儿科医生的力量和时间有限，来不及深入地为家长们解释和宣教。

每每面对这样的情形，陈英都会觉得心有遗憾。如果有一个平台，能让有追求、有抱负的医生有更充裕的时间和机会与患者深入交流并诊断，让医生充分发挥主观能动性，令医生和患者之间不再信息不对称，不再留有未尽之遗憾，那么便是陈英这样的医生所希冀的。

聊了一个多小时后，陈英当即做出了加入卓正的决定，“只要你们要，我就留下”。她的爽快令我感到相当惊喜，在我的印象中，公立医院的医生离开体制往往需要挣扎很久，大部分医生会关注职称、专业发展、医疗风险，甚至退休保障的问题。但陈英更关注的是卓正这样的平台能给她带来充分施展的自由。

当时的我没有给陈英担保承诺什么，只是指着尚未动工的几处地方，告诉她，这里未来将会是我们诊所的办公地点。而一个月后，陈英就把家搬来了深圳，成为卓正的第一位儿科医生。所谓由理解达成的信任，不需千言万语，不需白纸黑字，却有无限力量。

陈英曾经说：“来卓正以后，我感觉找到了理想中的医疗状态，医患和谐信任，只做纯粹的医生。”我想最主要是因为：第一，在卓正，医生与每个患者都有充分的沟通时间，彼此更容易产生信任，治疗的依从性更好；第二，因为公立医院繁重的临床工作，医生没有时间和精力去更新自己的知识，普遍重经验、轻循证，而卓正鼓励医生不断更新自己的专业知识、技能，学习国际最先进的医疗研究成果，坚定地支持循证医学的应用，并给医生提供各种海外培训学习的机会。

在卓正的陈英，是一名“完美主义者”，甚至是一个“工作狂”，也是在微博上有着十万粉丝的“意见领袖”。发现患儿家长有错误的育儿观念，她会“穷追不舍”，力求帮助家长扭转过来；她追求近乎百分之百的患者满意度；她每天早晨五六点钟起床，晚上十一二点睡觉，出诊之余还不停阅读文献、与家长互动，在微博上与网友们交流，答疑解惑，每天总是精力充沛。

而作为《儿科医生说：当我的孩子生病时》这本书的作者，陈英更展现了体制外医生的风采，亲切、活泼、专业、深入，娓娓道来，举重若轻。

结合多年的临床经验，特别是在卓正这几年的诊疗经历和感悟，陈英写就了本书。近三年体制外自主执业的经历，使陈英的行医理念和行医方式有了很大的变化，与公立医院的行医风格有了显著的差别。陈英希望把这些转变的意义展现出来，帮助家长们更新育儿护理及就医的观念、方式，让更多的家长、孩子受益。

陈英的文字毫不含糊、实操性强、掷地有声，这样的陈英，不仅是对自己的专业有着十足自信的资深医生，更是一个有血有肉、有思想、有灵气的人。我相信，沉淀了她十多年行医经验和潜心思考的这本书，将会成为家长们了解常见儿科疾病和儿童保健问题的最佳读物。

卓正医疗 CEO

王志远

2015年6月

自序 >>

换种方式，一样爱你

不知从何时开始，进入诊室的孩子大多是自己熟悉的，甚至是自己看着长大的，孩子有什么特征，我都了然于心，就像自己的孩子一样，熟悉亲切。我喜欢这样，除了那份医者的责任感，更多了一份如亲情般的情感。

我从公立医院辞职加入卓正医疗已经快三年了。从辞职前的踌躇满志，到加入卓正初期的忐忑不安，再到现在的淡然、满足和自信，全新的职业体验让我对儿科医生这个职业的责任和使命有了更深刻的理解，同时这三年带给我整个人的改变更是一笔让我受用终身的财富。

如今，我已经习惯了每晚打开预约信息看看我第二天的预约，习惯了每天早上收拾得干净整洁、精神饱满地去上班，习惯了看诊时和孩子的家长聊病情、拉家常，最近也习惯了坐在诊室不穿白大褂……当越来越多的孩子喜欢我，越来越多的家长认可我的时候，那种满足和欣慰带来的幸福感真心无法言说。

曾经的我在三家公立医院担任过儿科医生，将近十年的时间里，我接诊过近十万个孩子，同时也接触到了近十万个家庭，其中约80%的孩子都是因儿科常见病来就诊。有的家长会因轻微的感冒、咳嗽而给孩子挂急诊，有的

家长大半夜还会抱着感冒发热的孩子奔波于几家医院，有的家长一心想让孩子快点好，甚至强烈要求我给孩子多开药、打吊瓶……

有句古希腊谚语是这么说的：“最伟大的医师就是自然、时间与耐心，最好的药物就是不吃药。”从科学性来说，这句话的确不是万全的，但是对于儿科常见病来说，其中的理念充满智慧。

我们每个人生来就具有一定的免疫力、自我修复能力，加上很多儿科常见病本身具有自愈性，只要家长能用科学合理的方式护理孩子，就能帮助孩子痊愈。要知道，过度治疗在一定程度上会透支孩子的身体，盲目用药最终损伤的是孩子的健康。

但是，由于我国儿科医疗资源匮乏，公立医院儿科的工作量很大，每个医生几乎每天要看数十上百个孩子，平均下来每个孩子只有3~5分钟的看诊时间。于是，曾经的我没有时间去说服每一个家长发热时孩子要少穿少包，没有时间跟每一个家长去解释为什么不要滥用输液，为什么发热并不会烧傻孩子……这种心有余而力不足的无力感让我很煎熬，我希望每一个孩子的身体都能被好好保护，我希望能有一个高质量的诊疗平台，环境舒适，沟通无阻，让家长 and 儿科医生在充分的理解和尊重之下，共同制订出对孩子最好的治疗方案。

庆幸的是，我最终找到了这样一个平台，并勇敢地冲破体制，放弃了稳定的生活，为自己的人生搏了一把。欣慰的是，卓正医疗的几家门诊部，自开业以来，没有过一例儿童静脉输液，我们一直在合理用药与疗效间寻找最好的平衡。我们收治过的数例肺炎宝宝，在与家长充分沟通后，都是采取口

服药物、雾化治疗、吸痰护理同样将宝宝们治愈。

我常常对家长说：如果是我自己的孩子，我也会这样处理。面对每一个孩子，我知道生病的他很难受，我也能体会陪伴左右的家长有多焦虑多煎熬，所以我会权衡再三，甚至连夜查阅国际最新的治疗依据，和家长一起讨论出最安全有效的治疗方案。有时候，必不可少地需要承担一些压力，但压力总会转化为动力，只要最终能获得家长们满满的信任，一切就值得。

近一年多来，我在临床工作之余，坚持认真写作，把从医十余年来在临床中碰到的一些经典案例用故事的形式写出来，并融合了普通家长所需要的、能够掌握的疾病观察护理知识。另外，考虑到大部分家长可能不具备专业医学知识，我在写作时按常见症状来划分章节，每一章都讲了与某一常见症状相关的若干疾病，并按常见到不常见的逻辑来排列，希望能让家长由浅入深地理解掌握这些知识，更希望家长们阅读过后能够通过症状了解疾病，了解孩子的身体，当孩子生病时，不再手忙脚乱，不再病急乱投医，让孩子少受苦。

回看我十余年的从医经历，不管是在曾经的公立医院还是在如今的卓正，无论是线上科普还是纸书科普，对我来说，我只是在不断寻找一种对孩子健康更有利，能把更多关爱带给孩子的方式。

最后我想感谢我的导师曹励之教授，是她教会我如何做好一名儿科医生，教会我儿科疾病的诊治思路，曹老师对我的工作和生活都给予了非常多的帮助。

感谢我的父母，生我养我教育我，我的妈妈是一位伟大的女性，勤劳宽

容，给予我最无私的爱。感谢婆婆、先生对我的爱与包容，尤其要感谢我的儿子乐乐，也许他还不能理解，但是他的到来让我更懂得不忍和大爱。

感谢卓正医疗 CEO 王志远，对于我工作之余写作本书的支持理解和帮助。

感谢我的好朋友们对此书的认真审阅与修改。他们分别是：新锐儿科医生欧茜（新浪微博：@ 医生妈妈欧茜）、科普育儿达人朱剑笛（新浪微博：@ 火爸朱剑笛）、科普育儿达人黄树毅（新浪微博：@ 二喵居士）、疫苗科普达人陶黎纳（新浪微博：@ 疫苗与科学），还有我在卓正医疗的同事，循证医学坚定的支持者李陶医生（新浪微博：@ 卓正内科李陶）。

陈英

2015 年 6 月

C 目录 CONTENTS

推荐序一 用爱与知识守护孩子的健康 …… 001

推荐序二 卓正玫瑰 …… 003

自 序 换种方式，一样爱你 …… 006

CHAPTER 1

宝宝发热不要慌，全程护理有章法

SECTION 01 你所不知道的宝宝发热真相 …… 003

SECTION 02 宝宝发热护理雷区，你踩了几个？ …… 016

SECTION 03 可怕的热性惊厥其实是只“纸老虎” …… 032

SECTION 04 幼儿急疹突袭，多照护少干预 …… 041

CHAPTER 2

宝宝咳嗽别着急，先找病因莫止咳

- SECTION 01 深度解读：揭开宝贝咳嗽的秘密 ... 049
- SECTION 02 我用口服药物治好了儿子的肺炎 ... 055
- SECTION 03 隐藏在宝宝咳嗽声中的“疾病密码” ... 059
- SECTION 04 宝宝咳嗽老不好，或是过敏惹烦恼 ... 066
- SECTION 05 哮喘可防也可控，宝宝成长不耽误 ... 070
- SECTION 06 警惕！宝宝咳痰颜色异常 ... 078
- SECTION 07 宝宝咳嗽不能只盯着呼吸道 ... 081

CHAPTER 3

宝宝消化吸收好，健康成长少烦恼

- SECTION 01 呕吐：不一定全是坏事 ... 087
- SECTION 02 宝宝拉臭臭，有规律才是黄金要素 ... 092
- SECTION 03 关注秋季腹泻，防止脱水及时补水 ... 095
- SECTION 04 养育新主张，宝宝“便”轻松 ... 105
- SECTION 05 预警！宝宝便便“见红”了 ... 112
- SECTION 06 肠痉挛：妈妈的安抚是良药 ... 123
- SECTION 07 饮食有节制，宝宝肠健康 ... 130

CHAPTER 4

阻击传染病，预防为主护理为辅

- SECTION 01 99% 的父母会陷入的手足口病误区 ... 139
- SECTION 02 冬春水痘“大流行”，接种疫苗很重要 ... 151
- SECTION 03 麻疹上演“潜伏记”，火眼金睛来诊断 ... 159
- SECTION 04 腮腺炎虽无害，并发症藏隐患 ... 169

CHAPTER 5

宝宝防敏公开课，减少困扰有一手

- SECTION 01 0~3 岁，过敏食物大排查 ... 177
- SECTION 02 赶走湿疹，还宝宝凝脂嫩肤 ... 186
- SECTION 03 难缠的荨麻疹，随时打响“遭遇战” ... 194
- SECTION 04 应对过敏性鼻炎，防大于治 ... 199

CHAPTER 6

对意外伤害轻松说不

- SECTION 01 绝大部分意外伤害都可防可控 ... 209
- SECTION 02 气道异物预防急救 7 诀窍 ... 211
- SECTION 03 意外跌落时，这样把伤害降到最低 ... 218
- SECTION 04 把握好溺水急救的黄金 4 分钟 ... 224

SECTION 05 5个细节做到位，烫伤零困扰 ... 228

SECTION 06 360° 防治割伤带来的身心伤害 ... 231

CHAPTER 7

特别的爱给特别的新生儿

SECTION 01 爱他就如他所是 ... 237

SECTION 02 请记住宝宝的完美模样 ... 244

SECTION 03 吃饱睡香，宝宝自有安排 ... 253

SECTION 04 黄疸如此常见，疗法顺势而变 ... 262

SECTION 05 很小很小的疾病小信号 ... 270

CHAPTER 8

科学合理做儿保，宝宝成长没烦恼

SECTION 01 营养素补对比补好更重要 ... 281

SECTION 02 维生素 A：给宝宝明亮双眸 ... 283

SECTION 03 维生素 D：骨骼健康金盾牌 ... 286

SECTION 04 维生素 K：不可忽视的凝血助手 ... 292

SECTION 05 钙：跟个头高矮没太大关系 ... 294

SECTION 06 铁：高智商宝宝必备 ... 300

SECTION 07 锌：激发胃口的不二法宝 ... 304

附录 了解疫苗，用好疫苗 ... 307

1

CHAPTER

宝宝发热不要慌， 全程护理有章法

孩子一发热，家长就着慌，其实发热并不可怕，只是一种症状，面对孩子发热，家长们要冷静观察、细心护理。焦虑归焦虑，但不能乱了方寸，只有掌握发热的来龙去脉，才能让孩子跨过发热这道坎，收获真正的健康。