

# 崔玉涛

## 图解家庭育儿 1

### 直面·小·儿·发·热

崔玉涛 / 著



媒体争相邀约的儿科专家 / 拥有30万妈妈微博粉丝  
深入浅出的非处方语言 / 25年儿科临床经验总结

东方出版社

# 崔玉涛

## 图解家庭育儿

1

### 直·面·小·儿·发·热

崔玉涛 / 著



东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

崔玉涛图解家庭育儿. 1 / 崔玉涛 著. —北京: 东方出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5060-4761-6

I. ①崔… II. ①崔… III. ①婴幼儿-哺育-图解 IV. ①TS976.31-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 094705 号

崔玉涛图解家庭育儿 1

(CUI YUTAO TUJIE JIATING YUER 1)

作 者: 崔玉涛

责任编辑: 郝 苗

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 小森印刷 (北京) 有限公司

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2013 年 3 月第 5 次印刷

印 数: 43001—63000 册

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/24

印 张: 6

字 数: 118 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-4761-6

定 价: 32.00 元

发行电话: (010) 65210056 65210060

(010) 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

## 崔大夫出版寄语

从2001年起在育儿杂志开办“崔大夫诊室”专栏至今，在逐渐得到了社会各界的认可的同时，也促使我由一名单纯的儿科临床医生，逐渐成熟为具有临床医生与社会工作者双重身份和责任的儿童工作者。作为儿童工作者就应有义务向全社会介绍自己的知识、工作经验和体会。

我曾于2006年开办过个人网站，在这个网站很快火爆起来的同时，带来的工作量也很快就超出了我自身的负荷——太多家长朋友关于育儿的问题涌进网站。万般无奈之下，几个月后我不得不悄然地停止了家长朋友非常关注和信赖的个人网站。说实话，当时心中的疼痛和愧疚很难用语言表达。

随着新媒体的发展，新的交流平台给我提供了向社会奉献的新渠道。2009年10月23日，我又在新浪网开始了博客之旅。博客之旅的顺利进行，又带来了社会工作的日渐繁忙，甚至连以前静下心来写博客的时间都逐渐被占据。还好，这时又一种新的媒体方式——微博，及时地走进了我的生活。

2010年4月1日，在北京和睦家医院网络传播经理孙迪女士的推荐和帮助下，我的个人专业微博（[weibo.com/cuiyutao](http://weibo.com/cuiyutao)）正式启动。初期的半年多时间，通过向多方人士学习、请教，在对微博的传媒形式有了基本了解的前提下，我已连续每天发布原创微博400多条，并将微博分成了十个主题，以便家长朋友

们查询。微博的快捷传播特点，能迅速解决父母在养育孩子过程中的疑虑。虽然秉承微博不是微诊室的原则，在每天抽空阅读众多网友问题的前提下，我坚持利用每天早间的 30 ~ 60 分钟，进行微博方式的科普宣教，解释网友们提出的共性育儿相关问题，季节相关性疾病的护理问题，并介绍一些自己认为较好的国外育儿理念。

当迅速得到众多网友的青睞后，我深切感受到大家对育儿知识的渴求。在东方出版社的鼎力帮助和支持下，将微博这种传播快速但内容局限的形式，在加入部分相关内容的同时，并以漫画和图解的形式，再次呈现给大家。希望这种活跃、简明、清晰的形式不仅是自己微博的纸质出版物，而且能将零散的微博融合成更加直观、全面的育儿手册。

今后，在坚持现有微博的基础上，我将不断地再加工出版微博漫画育儿系列图书，帮助众多朋友更加科学、轻松地养育宝宝。并将自己的努力化作良好的祝福，祝愿天下宝宝健康成长！祝愿天下父母快乐幸福！

**北京和睦家医院**



# 目录

contents

## 1

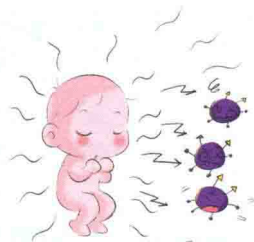
### 图解小儿发热

---

孩子的正常体温是多少 .....	3
怎样给孩子测量体温才准确 .....	7
人为什么会发热 .....	9
怎样区分孩子正常的体温升高和发热 .....	11
发热的三种形式与热程 .....	15
如何认识宝宝高热 .....	17
宝宝发热有哪些利和弊 .....	23



# 2



## 孩子发热病程中的正确监测和护理

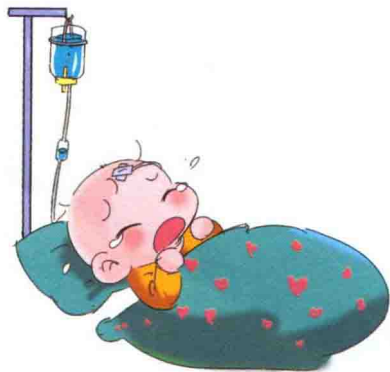
如何做到发热时有效的物理降温.....	29
为何我们推荐 38.5℃时就应服用退热药物 .....	35
服用退热药的三种途径.....	37
不要被退热药的药名弄糊涂.....	41
选退热药，成分不同，用量也不同.....	45
退热药，这么用效果好.....	47
高热惊厥的预防和处理.....	49
出现什么情况要带孩子去医院.....	57

# 3

## 崔医师解评传统应对误区

---

发热后立刻带孩子看医生.....	63
发热后多次带孩子上医院检查.....	67
穿厚衣服盖厚被子发汗.....	73
担心退热药有副作用不给孩子服用.....	77
一着急就让医生给孩子输液.....	81
给孩子用抗生素退热.....	87
听信没有医学论证的偏方.....	91



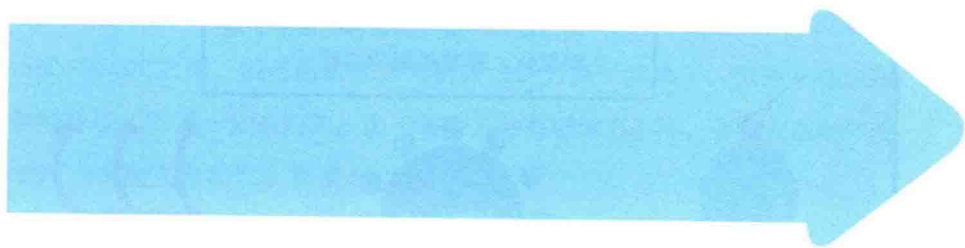


# 4

## 崔大夫发热门诊问答



为什么孩子容易出现 38.5℃以上的高热? .....	95
孩子体温高是不是代表病情严重? .....	97
孩子高热会烧出肺炎或大脑炎吗? .....	99
发热带孩子到医院究竟查什么? .....	101
孩子为何久热不退? .....	105
孩子着凉与发热有关吗? .....	111
用酒精擦身体降温是否科学? .....	113
服用退热药的常见问题.....	115
宝宝经常发热是免疫力太差吗? .....	121
宝宝发热可以喝葡萄糖水吗? .....	123
什么情况下才能使用抗生素? .....	127
孩子体温经常是 38℃怎么办? .....	129
吃上退热药钻进被窝捂出一身汗的 方法科学吗? .....	133



1

# 图解小儿发热



## 人体正常体温的维持

产热过程——摄入的营养物质不断地生物氧化，释放能量的过程



散热过程——代谢所产生的热量不断从人体发散到外界的过程



保持动态平衡，维持体温相对稳定



## ● 孩子的正常体温是多少

当你亲吻或触摸孩子的前额时，如果感到比较热，就说明孩子可能发热了。从医学角度讲，虽然每个孩子的基础体温不同，正常体温可波动于 $35.5^{\circ}\text{C}$ ~ $37.5^{\circ}\text{C}$ 之间，但是超过 $37.5^{\circ}\text{C}$ 就应该认为孩子发热了。但并不是说孩子体温超过 $37^{\circ}\text{C}$ 就一定是发热。由于每个人的基础体温不同，有些人基础体温为 $35^{\circ}\text{C}$ ，有些人为 $37^{\circ}\text{C}$ ，甚至 $37.3^{\circ}\text{C}$ 。

我们常说一岁以内的婴儿体温在 $37.5^{\circ}\text{C}$ 以下都属正常。原因是婴儿大脑内控制体温调节的中枢发育尚未成熟，也就是控制体温能力不够强，致使婴儿的体温会受到环境温度的影响。天气炎热或包裹过多，体温会轻度升高，但不应超过 $37.5^{\circ}\text{C}$ 。天气寒冷或温度较低的空调房间，孩子的体温可降至 $36^{\circ}\text{C}$ 或再低一些。

而且，每个人一天之内的体温会随着身体和生活状况而改变。进食、活动后体温会有轻度升高，且活动量与体温升高呈正相关。为了了解孩子本身的体温状况，建议测量基础体温。基础体温指的是清晨睡醒，还未起床活动前的体温。此时人体代谢最低，所以体温也相对最低。对孩子而言，了解基础体温是很有用的。

## 人体正常体温的维持

### 产热过程

安静状态时，肝产热占总产热20%~30%  
骨骼肌占25%，脑占15%。

体力劳动和运动时，骨骼肌产热量剧增，可  
占总产热量的75%~80%。

骨骼肌有巨大的产热能力，在维持体温的相  
对稳定中具有重要意义。



### 散热过程

皮肤、呼吸、排便

#### 1. 直接散热

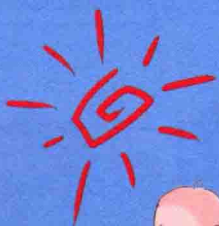
辐射散热

——以热射线形式将热量直接向外界放射

对流散热

——热量被体表周围冷空气带走传导散热

——热量直接传给与人体接触的较冷物体



#### 2. 蒸发散热 (水分蒸发要吸收热量)

无感蒸发——常温下，无明显发汗，皮肤表面仍  
不断有水分从角质层渗出而蒸发



有感发热——环境温度上升到 $28^{\circ}\text{C}\sim 30^{\circ}\text{C}$   
以上，辐射、对流等直接散热大为降低，  
而汗液增加——皮肤散热的主要方式  
环境温度上升到等于或超过体温时，蒸  
发散热就成了皮肤散热的唯一方式

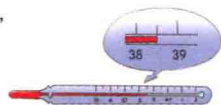


对婴幼儿来说，37.5℃以下属于发热吗？

真的很难说。原因是每个婴幼儿基础体温不同。由于婴幼儿代谢快，体温会比成人偏高，基础体温可为 36℃ ~ 37.5℃。对新生儿来说，体温不超过 37.5℃都是正常的。由于新生儿包括大脑在内的脏器功能不成熟，自身控制体温能力有限，稍微包裹多一些，体温会升高，有时可达 38℃。体温“稍高”与基础体温相比才有意义。

所以，平时家长应该了解孩子的基础体温（安静状况下的体温），年龄越小，基础体温越相对偏高。

平时提及的体温，指的是体表温度。为能较准确反映体内温度，通常测量体表腔温度，当体温 $>38.5^{\circ}\text{C}$ ，应服退热药物。

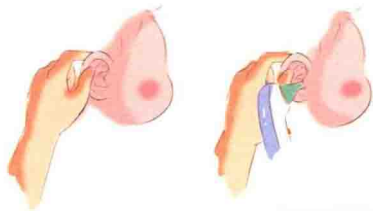


测量体温要注意以下几个方面：



1. 测量部位是否形成了密闭的小空间。比如：是否夹紧腋窝？耳温枪是否将外耳道全部封闭等。只有形成了局部密闭的小空间，测量体温才有准确的基础。
2. 安全性。水银温度计存在潜在风险。
3. 快速性。耳温枪式测量最快。

在家庭中最为简易的方式  
还是使用耳温枪式温度计：



测量前，家长轻轻向外拉直孩子的耳廓，将体温枪全部阻塞外耳道，再开启测量。如果测量温度超过 $38.5^{\circ}\text{C}$ ，就要给孩子降温。

## 怎样给孩子测量体温才准确

平时提及的体温，指的是体表温度。为能较准确反映体内温度，通常测量体表腔温度，可通过外耳道测温或通过腋窝测温。当体温  $>38.5^{\circ}\text{C}$ ，应服退热药物。

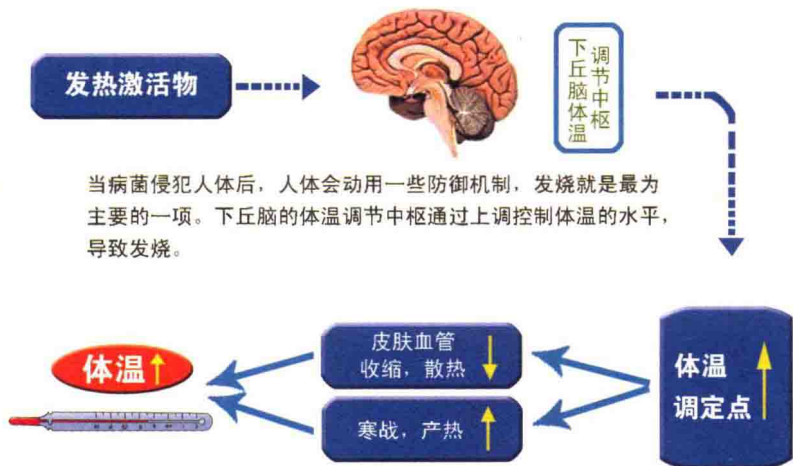
有时会测量口腔内、肛门内温度。这些部位温度更接近体内温度。体内温度稍高于体表温度，所以口温或肛温超过  $39^{\circ}\text{C}$  需要服用退热药物。

孩子发热时，家长不要太纠结哪种体温计更加准确。实际上，测量方式决定体温计的准确程度。若测定腋温，腋窝必须形成封闭的小空间，将体温计置于小空间内才可获得准确体温。若使用耳温计，探头必须将外耳道完全封闭，才能获得准确耳温。肛温测定较为准确，是因为密闭性好，但不方便常规家中使用。

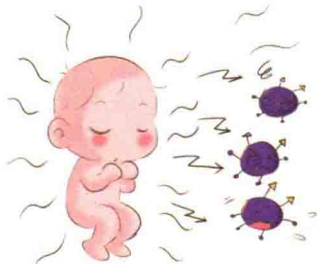
根据婴幼儿的特点，兼顾快速、准确、安全等因素，在家庭中最为简易的方式还是建议使用耳温枪式温度计。测量前，家长轻轻向外拉直孩子的耳廓，将体温枪全部阻塞外耳道，再开启测量。如果测量温度超过  $38.5^{\circ}\text{C}$ ，就要给孩子服用退热药物。



# 发病机制示意图



发热是人体对抗病原菌的生理抵抗过程，对人体起到保护作用。引起发热的原因很多，比如呼吸道疾病，感冒、扁桃体炎、肺炎等；消化道疾病，急性胃肠炎、腹泻等；出疹性疾病，幼儿急疹、水痘等。



重要的是，要在医生指导下，寻找发热原因；同时将体温控制于  $38.5^{\circ}\text{C}$  以下，避免高热惊厥。