

宝贝健康 速查辞典

BAOBEI JIANKANG SUCHA CIDIAN

刘 薇 / 编 著 插 图



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



宝贝健康速查辞典

BAOBEI JIANKANG SUCHA CIDIAN

刘 薇 编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

宝贝健康速查辞典/刘薇编著. —北京:人民军医出版社,
2015.6

ISBN 978-7-5091-8422-6

I. ①宝… II. ①刘… III. ①婴幼儿—保健—基本知识
IV. ①R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 102936 号

策划编辑:张忠丽 文字编辑:陈卓 陈娟 责任审读:赵晶辉

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8230

网址:www.pmmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:胜宏达印装有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:18.625 字数:424千字

版、印次:2015年6月第1版第1次印刷

印数:0001—3000

定价:69.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要



本书以婴幼儿、儿童常见病、多发病的 72 种症状为主线,就家长关心的疾病的预防、控制、治疗、养护方面的热点问题讲解,其中既包括对儿童流鼻涕、便秘、发热、腹泻等常见症状的成因分析和护理要点,也涵盖了居家安全、平安换季、长高助力、疫苗接种等发育问题的解密攻略,更特别涉及了“学习、出行、传染、用药、体型”五大儿童核心专题内容。本书作者具有丰富的临床经验,语言通俗易懂、科学性强,以 72 种常见症状首字的汉语拼音为顺序排列,辞典式的编写方式突出快速、便捷的导读性,能够指导父母简单、直接、快速且有针对性地掌握与婴幼儿健康息息相关的医学常识,为帮助宝宝远离疾病的困扰、快乐健康成长、呵护患病宝宝早日康复奠定坚实的基础。

前言



随着社会的发展,宝宝的健康问题也越来越受到每个家庭的关注。医学大家孙思邈曾说,“上医,医未病之病……”。人吃五谷杂粮,难免患病,但倘若真能将已有而未成、尚处于萌芽并未发作的病症祛除,即做到防患于未然,恐怕便是所有医者的最高梦想了。本人学医、从医二十五年,弹指一挥间,与媒体、杂志合作撰写医学科普文章也已十年,在这并非漫长的岁月里,每一位患儿的天真无邪与父母的茫然无助都历历在目。

宝宝生病,或源于疏于关怀,或因为呵护过度,或来自基因遗传……多希望爸爸妈妈们能多掌握一些常识、多增加一点本领,这样,宝宝们就能少经历一些磨难、少忍耐一点痛苦。正是基于这样的想法,我决定将这些年来从每一位患儿家长那里得到的提示,结合自己多年在临床工作中获得的点滴经验,融入医学专著博大经典理论里,写出这样一本好读、易懂、实用的《宝贝健康速查辞典》,书中介绍的72种常见症状,以症状首字的汉语拼音为顺序排列,便于查阅,相信爸爸妈妈一定能够开卷有益,在它的帮助下更好地照顾自己的宝宝。

感谢我的父母,你们是我在医疗行业取得成就的坚实基础;感谢我的爱人,你是我可以永不言败、努力向前的精神支柱;感谢我的医者同道,你们是我能心无旁骛救治患者的可靠战友;感谢我的媒体朋友,你们是我将医学知识传播给更多宝宝父母的最佳搭档。

刘 薇

2015年4月

目 录



(关键词查询)

A



01 矮小——矮小也是病! 1

关于矮小症的 6 个误解与真相——矮小症宝宝的 12 种 Pose——拯救矮小症宝宝的 9 大法宝

02 安全——居家宝宝安全防护 36 计 14

B



03 白血病——儿童白血病安全防御手册..... 22

勘误篇·关于白血病的常识中 6 个常见误区——解惑篇·5 种说法, Yes or No——预防篇·拒绝可能造成宝宝罹患白血病的 4 类隐患——发现篇·三大表现帮助及时找到白血病宝宝——助诊篇·白血病宝宝检查化验指标——治疗篇·白血病宝宝规范化就医指导——养护篇·细心呵护白血病宝宝

04 鼻涕——教你如何对付宝宝的鼻涕..... 32

关于宝宝鼻涕的 10 个 Q & A——宝宝流鼻涕时的日常护理要点

05 扁桃体——扁桃体总是发炎, 需要手术吗? 35

小调查: 各年龄段扁桃体炎患儿的发病情况——扁桃体和扁桃体炎的 N 个小秘密——关于扁桃体切除手术那些不得不说的的事儿——妈妈日记摘抄: 宝宝扁桃体摘除后的日子

06 便秘——宝宝也便秘! 40

宝宝便秘七宗“罪”——造成便秘的 N 种原因——以实际行动帮助宝宝远

离便秘——六级对抗便秘妙招

C



07 成长——宝宝小手成长记..... 50

步步精心,出生后宝宝小手发育升级范例——Q & A,关于宝宝小手的“另类”笔记——Tips:1岁以后宝宝小手的飞跃记录

08 成长——运动成长,宝宝10个月还不会爬,怎么办? ... 53

Mini速查:10个月的宝宝究竟该拥有怎样的运动本领——宝宝爬行与阶梯式成长进步——谁家宝宝“不会爬”——“不爬”宝宝之妈咪分型 & 宝宝健康自由“爬”超级攻略

09 成长——让宝宝学会自己吃饭..... 57

自己饭饭,1岁半的宝宝 are you ready? ——宝宝的美丽人生,从自己饭饭开始——N招让宝宝学会自己吃饭

10 抽搐——抽搐宝宝的安全地带..... 62

小测试:抽搐宝宝的简单判断——宝宝抽搐年龄分级 show——抽搐宝宝 SOS

D



11 断乳——宝宝断乳经典14问 69

关于宝宝断乳问题热身小测试——断乳准备期·关于辅食添加的意义——亲哺乳期·揭示母乳的小秘密——快乐断乳期·迎接美味新世界——Tips:循序渐进的简易断乳步骤

E



12 耳朵——从耳朵开始,手把手教你清洁新生宝宝稚嫩

五官..... 74

宝宝五官之耳朵篇——宝宝五官之眼睛篇——宝宝五官之鼻子篇——宝宝五官之嘴唇篇



特别篇 I 宝宝学习正当时 77

0~3个月宝宝学习能力大修炼——4~6个月宝宝学习能力大修炼——

7~9个月宝宝学习能力大修炼——10~12个月以上宝宝学习能力大修炼

F



13 发热——以洗浴的方式帮助宝宝退热 92

Q & A 你知道哪些时候你的宝宝不能使用退热药? ——宝宝降温撒手锏:

局部或全身温水浴——与发热宝宝相关的N个禁忌

14 发热——发热宝宝的N种退热法则 95

发热宝宝的温度分级——常用退热药快速浏览

15 肺结核——谨防小儿结核病卷土重来 99

结核病的5个传说, Yes or No——防治结核病的3个关键点——肺结核宝

宝的9大特征——肺结核宝宝的4幅快照——预防与护理, 6招呵护宝宝

16 肺炎——为妈妈解析宝宝肺炎那些事儿 111

Q & A 肺炎宝宝大揭秘——肺炎宝宝的典型Case——肺炎宝宝常见症状

Top 5——宝宝与肺炎之间的3层保护

17 腹痛——关于宝宝腹痛的那些“真相” 121

蓝色悬疑篇·不可确定的功能性腹痛——橙色戒备篇·不可忽视的内科

疾病——红色警示篇·不可耽误的外科疾病——Tips: 宝宝腹痛“GPS”

18 腹泻——夏季宝宝腹泻病 131

看病前、看病中、看病后, 腹泻宝宝就诊3部曲——细数6种传染性腹泻

19 腹泻——秋天, 关于宝宝腹泻的N种猜想 139

小测试: 秋天腹泻 Yes & No——宝宝便便的N种经典状况

G



20 肝脏——保卫宝宝的肝 146

宝宝肝脏密码 Q & A——Tips: 常用的肝功能指标——那些和肝脏密切

相关的疾病——呵护宝贝的肝——Tips:乙型肝炎化验单的意义

- 21 感冒——宝宝感冒后可能遭遇的 N 种麻烦 154

- 22 过洁——宝宝“过洁”也生病 162

过度清洁 7 宗罪——那些与过度清洁有关的疾病——Tips:关于过度清洁你可能不知道的 N 件事

- 23 过劳——“过劳”宝宝复原白皮书 171

小测试:看看你的宝宝拥有怎样的气质?——“过劳”宝宝 VI 级活动风力预报——一眼看穿“过劳”宝宝的小花招——三招摆平“过劳”宝宝的小窍门

- 24 过敏——预防宝宝过敏,妈妈能做的那些事 175

关于过敏,妈妈想知道的 10 个问题——预防过敏,你能做的 N 件事

H



- 25 呼吸道——应对呼吸道“八面埋伏”的自救手册 180

宝宝 8 个你不知道的小秘密——拒绝习惯、强力纠错——盘点呼吸道疾病之“最”魁祸首

- 26 护理——家有病号,如何保护宝宝不受感染 190

家有病号,哪些可能具有传染性?——妈妈患病,分级保护,绝对给力

- 27 换季——让宝宝平安健康的换季 192

No.1 感染性疾病非常 3+1——No.2 传染性疾病非常 3+1——No.3 过敏性疾病非常 3+1

- 28 化验——透过“化验”看宝宝之血尿便三大常规 200

常用化验项目速成班——Tips:三大常规化验的经典取材

- 特别篇 II 宝宝安全出行手册 204

出行,需要注意的 9 个问题——出行,需要携带的 4 格健康旅行箱——出行,最常见 or 最危险的 6 个瞬间

J



- 29 基因——Baby 生病,都是基因惹的祸 216



Q & A, 关于基因与疾病的神秘关系——Tips: 你所不知道的和基因相关的那些数字——打开基因致病的潘多拉魔盒——Tips: 和染色体有关的某些疾病

30 寄生虫——爱护宝宝, 向寄生虫病 say no 225

寄生虫病七宗罪——寄生虫病扫描榜 Top 5

31 急救——SOS! 当婴幼儿被噎住 236

餐桌危险因子排行榜——不同意外, 不同应对

32 急症——当宝宝遭遇急危重症 238

常见 No.5 症状篇——常见 Top 5 意外篇

33 就诊——实用 Q & A 指导宝宝就诊全过程 246

清清楚楚去就医——你的宝宝你做主——认真呵护保安康

K



34 抗生素——宝宝使用抗生素的安全密码 251

名词解释——抗生素——答疑解惑 Q&A——安全扫描——宝宝常用
抗生素分级——以健康的名义——慎对抗生素的副作用

35 咳嗽——从宝贝的第一声咳嗽说起 255

小测试: 宝宝咳嗽知多少?——咳嗽宝宝经典黑镜头——关于宝宝咳嗽的
5 个 Point——Tips: 咳嗽宝宝好伙伴

36 哭声——宝宝哭声翻译器 260

宝宝发泄区——Tips: 宝宝喂奶参考时间表——宝宝病痛区——Tips:
闻哭识奶宝

L



37 流感——如何“拯救”流感宝宝 266

流感印象纠错 Top 3——流感宝宝预警分级——如何拯救流感宝宝

38 流脑——打造宝宝“流脑”隔离保护带 273

Q & A 关于流脑, 妈妈最关心的 10 个问题——流脑宝宝常见的 3 大

Pose——解密流脑的5个化验指标——呵护宝宝，“流脑”隔离带 AB 面

M



39 麻疹——如何让宝宝远离麻疹 283

Q & A 揭开麻疹的神秘面纱——Tips:麻疹宝宝确诊标准——拒绝麻疹三部曲——Tips:与麻疹相鉴别的其他传染病——给麻疹宝宝的特别呵护——Tips:对抗麻疹并发症

40 免疫——当宝宝免疫功能亮起了红灯 289

Color Box:专业定义——与免疫缺陷病相关的3大因素——原发性免疫缺陷病的5大Pose——避免继发性免疫缺陷病的5个角度

41 免疫——免疫宝宝最健康 297

宝宝脆弱免疫力 Pose——免疫 Mini 词典——宝宝免疫白皮书

42 模仿——宝宝模仿开始了 304

那些与宝宝成长有关的关键词——模仿宝宝分期进行时——面对宝宝分3步做好模仿规划

N



43 脑发育——盘点可能影响宝宝脑部发育的“不良因素” ... 309

母亲 Side——宝宝 Side

44 尿布疹——全力以赴,赶走宝宝尿布疹 319

Q&A 尿布疹的小秘密——三招让你的宝宝远离尿布疹——尿布疹宝宝护理法宝 ABC

特别篇Ⅲ 宝宝传染病预警手册 323

Q & A 关于传染病,妈妈知多少?——传染病经典篇——传染病新知篇——传染病防护篇

O



45 呕吐——谁家宝宝在呕吐 334



呕吐宝宝看起来——那些和呕吐相关的疾病——Q&A 宝宝呕吐怎么办？——Tips: 呕吐可能会造成的伤害

46 呕吐——宝宝为什么又吐了 341

宝宝呕吐, 表现大不同——宝宝呕吐, 居家护理 or 立即就医——呕吐宝宝, 护理小妙招

P



47 皮疹——皮疹宝宝勘查记 345

与皮疹有关的传染病 Top 7——Tips: 常见皮疹“6 种表情”全记录——皮疹宝宝“地图秀”

48 偏食——偏食宝宝大起底 351

小测试——来看看, 谁家的宝宝在偏食?——N 个宝宝偏食的理由——宝宝偏食 Super 纠错——Tips: 各色食物营养 Top 小排行

49 贫血——给贫血宝宝特别的爱 357

宝宝贫血的 N 种证据——为什么小宝宝会发生贫血——Tips: 宝宝贫血程度分级——贫血宝宝大不同——4 招应对营养性贫血宝宝——Tips: 常见所需营养素的食物榜

Q



50 缺陷——盘点新生宝宝可能遭遇的出生缺陷 365

Q & A 关于缺陷宝宝的 50 个热点问答——Tips: 缺陷宝宝的经典遗传方式——常见的缺陷宝宝 Top 4——Tips: 与代谢相关的缺陷宝宝

51 铅中毒——警惕, 铅中毒吞噬宝宝的健康 381

铅对宝宝有哪些危害——宝宝体内的铅从哪里来——Tips: 宝宝与铅中毒相关的诊断指标与分级——排铅护儿, 爸爸妈妈可以这样做

R



52 溶血——ABO 溶血 386

ABO 溶血病大解密——如何应对 ABO 溶血病

S



53 生长——长个之计在于春 391

Q&A 为什么春天是宝贝长个的关键期——春天长高的 N 条妙计——
世界卫生组织 0~6 岁儿童身高体重评价标准

54 生长——春夏之交,为宝宝长高再助力..... 396

春末夏初,宝宝长得快的 N 个推理——实用四步,助力宝宝长高

55 湿疹——湿疹宝宝防与治 400

深度解析宝宝湿疹 Q&A——关于湿疹的 N 种传说 Yes & No——湿疹
宝宝全方位防护宝典——不同湿疹宝宝的特色处理

56 手足口病——宝宝手足口病全知道 410

解惑篇·手足口病的 9 个关键点——预防篇·如何帮助宝宝远离手
足口病——就诊篇·病情轻重分级响应——护理篇·家庭养护重点

57 暑热——助暑热宝宝清凉一夏 419

Q & A 关于暑热症的 5 个经典问答——暑热宝宝的 2 种常见 Pose——
四级 10 招清爽宝宝 DIY

58 睡姿——宝宝睡姿 Show 健康 426

奇怪睡姿 8 种危险——Color Box:常见的不良睡眠习惯

特别篇Ⅳ 居家宝宝安全用药、给药全指导 432

困扰妈妈的用药、给药 Top 10——宝宝用药有讲究(不同症状的药种、药
剂指导)——宝宝给药方式要正确(不同药品种类的不同使用方法指导)

T



59 糖尿病——防治糖尿病,也要从娃娃抓起..... 457

关于儿童糖尿病的 Q & A——N 种隐患潜伏宝宝糖尿病——糖尿病



宝宝快照——综合施治,糖尿病宝宝治疗方案全方位解析

W



60 喂养——以智慧的方法轻松喂养宝宝 467

智慧之法 A——无可替代的母乳——智慧之法 B——不能忽视的辅食——
智慧之法 C——自己进餐的本领——智慧之法 D——呵护乳牙的学问

X



61 新生儿——新生宝宝呵护总动员 471

初生宝宝特色 Top 10——Tips:判断新生宝宝的 Mini 手册——潜伏在
宝宝身边的危险因素 AB 面——Tips:护理新生宝宝的 Mini 手册

62 学步——宝宝学步走起来 481

宝宝学步初始化五大阶段——Q & A 宝宝何时该迈第一步——学步期
宝宝的生理和心理发育特点——学步动作三部曲

63 学步——学步宝宝的 N 大注意事项 485

学步宝宝营养补给注意事项——学步宝宝环境安全注意事项——学步
宝宝穿着打扮注意事项

64 心脏——呵护 Baby,从“心”开始 489

4 种先心病宝宝的常见 Pose——Tips:6 招做个心中有数的好妈妈——
预警宝宝先心病 Top 5——Tips:7 个专业护心小窍门

65 心脏——如何带宝宝走出先天性心脏病的阴影 494

揭秘篇·与先天性心脏病有关的 10 组数字——经验篇·暗示宝宝可能存
在先天性心脏病的 5 大征兆——专业篇·细说 8 步检查确定宝宝是否患
有先天性心脏病——诊疗篇·最常见的先天性心脏病 Top 3——护理篇·
3 招照料先天性心脏病宝宝

66 性早熟——当宝宝遭遇“性早熟” 507

小测试:对于小家伙的“性”问题,身为妈妈的你了解多少——Q & A 这些
说法究竟是真还是假——Tips:男孩 or 女孩“性早熟”的身体 Show——性

早熟 Baby 的 4 种 Pose——Tips: 可能导致宝宝性早熟的“东西”

67 性早熟——日常防止婴幼儿性早熟的 N 种预案 512

Yes or No, 关于性早熟的 9 个问题——6 句忠告让宝宝快乐成长、远离性早熟——及早准备, 3 个预案和性早熟说 Goodbye

Y



68 牙齿——蜜糖宝宝护牙手册 522

宝宝牙齿 Q & A——谁知道宝宝的小嘴里发生了啥事儿? ——
Color Box: 宝宝龋齿之最

69 厌食——吃与不吃, 宝宝“厌食”没那么简单 527

初级扫盲篇 • Q & A, 宝宝“厌食”≠厌食症——中级解惑篇 • Yes or No,
宝宝“厌食”全解析——高级呵护篇 • 拒绝“厌食”宝宝三原色——Tips:
家庭简易推拿按摩捏脊术

70 疫苗——疫苗对宝宝说的“贴心话” 535

Q & A 关于疫苗免疫的 7 个经典问答——14 个疫苗的真实自白

71 幼儿急疹——幼儿急疹是什么 545

幼儿急疹, 你听说过吗? ——幼儿急疹的三宗“最”——幼儿急疹可以预防吗? ——治疗 & 护理

Z



72 指甲——关于宝宝指甲的悄悄话 548

小指甲大发现——Tips: 正常指(趾)甲快照——小宝宝的指甲病态秀——Tips: 看宝宝的指甲 72 变

特别篇 V 扫除与体型有关的育儿烦恼 551

影响篇 • 有多少疾病可以“扭曲”宝宝的体态? ——多或少, 营养是“雕刻”
形体的双刃剑——负面情绪“打磨”不良体型——形体篇 • “超长”麻烦
制造过高宝宝——“短小”因素促成矮小宝宝——“超重”密码制造肥胖
宝宝——“消瘦”因子锁定孱弱宝宝



01 矮小——矮小也是病！

02 安全——居家宝宝安全防护 36 计

01 矮小——矮小也是病！

萌萌从很小的时候开始长得就比其他小朋友更为“精致”，虽然个子小，但却非常机灵，因此妈妈也没太在意，直到幼儿园入园体检，才发现萌萌比同龄小朋友矮了很多，这才急急忙忙带她到医院就诊，结果医生说萌萌的确是“生病”了，而这病的名字就叫“矮小症”。

关于矮小症的 6 个误解与真相

误解 1 看上去矮的宝宝多半就是矮小症宝宝。

真相 判断宝宝属于“矮小症”是有严格标准的！

不是所有看上去个子矮的宝宝就是“矮小症”宝宝。实际上，只有身高低于同性别、同年龄、同种族儿童平均身高 2 个标准差，或每年生长速度低于 5 厘米，骨龄落后于实际年龄 2 年的宝宝才考虑为矮小症。

简单解读

新生儿宝宝一般平均身高(长)为 50 厘米左右，1 岁时宝宝的身高平均达到 75 厘米，生后第 2 年平均年增长 10 厘米，以后每年递增 5~7.5 厘米。如果宝宝在 3 岁前每年身高增长少于 7 厘米，3 岁到青春期小于 5 厘米，青春期小于 6 厘米，便属于生长缓慢。



误解 2 宝宝会“变得矮小”就是营养出了问题。

真相 虽然都是“矮小症”患儿,但病因却是多种多样的。

对于宝宝的身高而言,染色体基因的力量、生长激素的影响、生活起居、饮食习惯、睡眠情况、营养因素、疾病作用、负面情绪等多种影响因子交织在一起,共同发挥着效力,倘若其结果是宝宝的身材生长过矮,便属于非正常现象,甚至蕴含了疾病的信息。

简单解读

各种因素造成的生长激素缺乏或分泌不足,均将导致宝宝的身高不能正常增长。此外还有生长激素不敏感或抵抗综合征、先天性卵巢发育不全、家族性矮身材、宫内生长迟缓、骨骼发育障碍、其他内分泌代谢病等,这些诱因也都可以引发宝宝出现生长发育落后的现象。

误解 3 矮小症宝宝似乎很多见吧?

真相 虽然“矮小症”宝宝不算多见,但对于治疗有效者倘若错过纠正期则很可惜。

矮小症的发生率为 $(20\sim 25)/10$ 万,就单纯的生长激素分泌不足而言,男孩发病多于女孩,等到成人时期,男性身高仍低于145厘米,女性低于135厘米,即可称为终身性矮小症。当然,虽然在生活中身材偏矮的宝宝并不少见,但真正被确诊的也并不是特别多。

简单解读

倘若宝宝的父母身高都非常矮小,那么宝宝就有可能遭遇家族性身高矮小这一问题,有时还会出现隔代遗传现象,父母不矮,但祖父母或叔伯姑舅姨矮小,孩子也可能发育矮小。就治疗而言,3~12岁是相对最为关键的时期,因此早发现、早确诊、早治疗尤为重要。