

加拿大皇家内科医师学会 权威编著
美国儿科学会向所有父母 强烈推荐

儿童健康 实用手册^上

[加拿大] 杰里米·弗里德曼 / 诺曼·桑德斯 著



提前发现孩子的疾病

及时处理意外的伤害

让孩子健康从头到脚

你可以比医生做得更好

中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心

儿童健康 实用手册



中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心
中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心

[加拿大]杰里米·弗里德曼 诺曼·桑德斯 著

徐建萍 赵晨光 译



儿童健康

实用手册



陕西师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童健康实用手册/(加)桑德斯、(加)弗里德曼著;徐建萍等译. —西安:
陕西师范大学出版社,2008.12

ISBN 978-7-5613-4539-9

I.儿... II.①桑... ②弗... ③徐... III.儿童-保健-手册 IV.R179-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第194912号

图书代号:SK8N1276

责任编辑: 周 宏

版型设计: 祝志霞

出版发行: 陕西师范大学出版社
(西安市陕西师大120信箱)

邮 编: 710062

印 刷: 北京密云红光印刷厂

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 32

字 数: 484千字

版 次: 2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5613-4539-9

定 价: 68.00元(上、下册)

注:如有印、装质量问题,请与印刷厂联系

序 言

每一位家长都希望成功地抚养孩子。事实上,在许多家长努力做好的事情当中,能够成功地抚养孩子是位居榜首的。作者相信,只要家长知道如何正确地照料孩子,就一定会按照正确的方式去做。本书就是在这种信念的支撑下完成的。在接下来的章节中,您将获得您需要更好地了解信息,这些信息将有助于您处理孩子将会面对的一些健康问题。

书店里罗列了上百卷有关如何抚养孩子的书籍。本书的特殊之处在哪里?本书的特殊之处有很多。首先,《儿童健康实用手册》这本书是与位于加拿大多伦多的儿童医院合著的,这所医院远不止是极好的健康科学中心,它还是世界上最有名的医疗机构之一,最高水平的治疗是孩子应该得到的。多伦多儿童医院不仅为当代的孩子提供医疗服务,它的研究和教育项目也致力于为下一代人服务。每一年,儿童医院的全体职员都会持续培训将来的医护人员,与此同时,为了更好的了解以及应对孩子可能面临的健康问题,他们每年都会发表上百篇的科研论文。

我们征集了一个优秀的作者团队帮助撰写《儿童健康实用手册》这本书。这些作者都是儿童医院中最有经验的儿科医生。他们同时也是多伦多大学医学院的成员。他们中的一些人进行着繁忙的儿科实践,因此对于儿童疾病的理论和实践方面都很有经验。我们选择的撰写这本指导手册的儿科医生都是在照顾儿童和关注其健康的科学和艺术方面,掌握了大量的知识而受人尊敬的医生。总之,这些作者都曾因获得大量的教学、临床研究方面的奖励而扬名海外。您将会发现他们了解孩子,会和家长沟通,并且深谙儿童疾病的病理。

本书另一个很重要的方面便是它的内容。我们提供的信息和建议都是基于可获得的最好的科学证据之上的。大多数孩子必须应对的疾病都是轻微且是自限性的,其他的疾病可能更严重、复杂,可以永久性地改变家庭生活。然而,不管每种疾病的性质和严重程度如何,对于疾病的处理方法都应该是考虑周全的,饱含爱心的。

本书的第一章介绍的是一些较重要的,家长必须应对的症状,它将会告诉您需要考虑什么以及如何采取最好的方法来解决某个问题。其他的章节是按人体系统或年龄群体划分的,描述的是影响孩子的具体疾病。它们致力于解决如下问题:这种疾病是什么,通常会出现什么症状以及如何治疗此疾病。最后一章提供的参考指南可以帮助家长处理一些发生在儿童期的常见病症和紧急情况。

我们希望您发现本书是有用的。很少有事情比满足孩子的需求更让人开心。如果这本指导书使您能够更好地服务于您挚爱的家庭,即使只是起到了一点作用,我们的努力就是值得的。

——加拿大皇家内科医师学会会员、内外全科医学学士杰里米·弗里德曼和
加拿大皇家内科医师学会会员、医学博士诺曼·R·桑德斯

目 录

- 第 1 章 普通症状/1
- 第 2 章 新生儿/57
- 第 3 章 儿童感染/79
- 第 4 章 成长与营养/145
- 第 5 章 过敏性疾病/163
- 第 6 章 发育问题和上学问题/177
- 第 7 章 睡眠问题/205
- 第 8 章 行为/215
- 第 9 章 骨科问题/243
- 第 10 章 风湿性疾病/255
- 第 11 章 遗传病和代谢病/267
- 第 12 章 泌尿和生殖系统疾病/281
- 第 13 章 血液疾病和免疫紊乱/301
- 第 14 章 恶性肿瘤/335
- 第 15 章 神经和肌肉问题/345
- 第 16 章 眼睛问题/363
- 第 17 章 耳鼻喉问题/375

第 18 章 心脏和循环系统问题/383

第 19 章 内分泌疾病/403

第 20 章 胃肠疾病/423

第 21 章 皮肤疾病/445

第 22 章 意外和紧急情况/467

附录: 儿童常用药物/496

致谢/504

第 1 章 普通症状

腹痛(Abdominal Pain)

急性腹痛(ACUTE ABDOMINAL PAIN)

什么是急性腹痛？很多家长都会在孩子胃痛的时候不知所措。实际上，“胃痛”这个词用的并不准确，因为疼痛可能来自于腹部的任何一处，从肋骨下部到腹股沟，包括胃、肠、肾、膀胱、肝脏以及其他器官。这种疼痛也可能是由肺炎引起的，肺炎导致了隔膜发炎，从表面上看起来，疼痛似乎源自于腹部。不到两岁的孩子可能还无法告诉你具体什么地方疼痛，他们只是会哭和踢腿。

医务人员定性的“急性”疼痛，疼痛持续的时间较短，通常是几个小时或几天。而已经持续数月的疼痛则有着完全不同的起因，这种疼痛将在本书第 4 页的复发性腹痛中涉及。处理急性腹痛的难点就在于确定孩子到底得了哪种疾病，譬如阑尾炎的话，就需要及时的医学治疗，若是其他的良性、自限性原因引起的疾病，可能根本就不需要任何治疗。

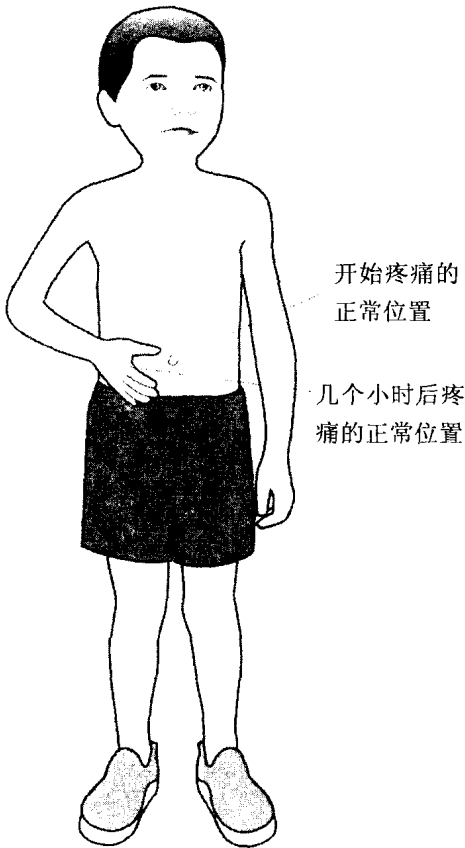
引起急性腹痛的原因是什么？很多起因都需要手术，对于这些起因，通常需要给予密切的关注。孩子有急性腹痛症状时，以下这几种情况可能会引起家长的注意：

- 阑尾炎：阑尾炎几乎总是从肚脐周围开始疼，然后疼痛会转移到腹部的右下方。疼痛剧烈、持久，且会一直加剧。任何活动（咳嗽、跳动或者按压疼痛部位）都会引起剧烈的疼痛。孩子通常会伴有低烧、食欲不振、反胃、恶心等症状。孩子出生后的前几年患阑尾炎的机率很小。

- 肠套叠：肠套叠现象出现是因为肠的某一段缩入了肠的另一段，就像

伸缩型望远镜的一节缩入另一节一样，然后发生了阻塞。这种情况会引发急性腹痛，是6个月到3岁大的孩子最容易患有的一种疾病。这种不寻常的现象发生时有两个征兆：一是有如同红醋栗冻的红色大便出现；二是疼痛的阵发性，孩子时而轻松自在、嬉戏玩乐，时而由于强烈的痉挛痛而疼痛难耐。

· 中肠扭转：中肠扭转是指小肠沿肠系膜长轴旋转。这种症状很少见，但却是引发疼痛的重要原因，需要进行手术。有此症状的孩子会有剧烈的疼痛并且会呕吐深绿色的胆汁，其中会包含已咽的食物，因为大多数孩子都会发生肠堵塞现象。而对于之前身体一直健康的孩子，胆结石和肾结石则是罕见的，这一点与成人不同。



阑尾炎的疼痛模式

腹痛通常始于肚脐周围。疼痛逐渐加剧，并且几个小时后转移到腹部下方右手边。对于有些孩子来说，疼痛开始时就始于腹部右下方。

还有很多不严重、更常见的能引起孩子急性腹痛的原因：

· 通常，孩子吃得过多、过快，或是吃了不易消化的东西之后会出现胃痛症状。这种疼痛几小时之后就会很快消失。

· 便秘可以引起强烈的腹部绞痛，也是胃痛的常见原因之一。有便秘症状的孩子通常会出现不常排便、大便偏硬且排便不畅现象，还可能有便后纸上带血或马桶里有血的情况。

· 有些感染病也会引起急性腹痛。这种腹痛会伴随有呕吐胃中食物的症状，且通常在第二天会出现水样的、且有恶臭味的腹泻。这种疼痛通常是由病毒性肠胃炎引起的。患有此病的孩子会感觉不适，可能会发低烧（低

于38.5摄氏度),食欲不振。患者的朋友或家庭成员也可能会出现同样的症状,因为这种病是带有传染性的。

·由于细菌感染而引起的大肠部位的炎症叫做结肠炎。它会导致腹部绞痛,并伴随有高烧、大便带血等症状。通常,旅行归来,或是食用了受污染的食物(譬如有毒的食物)、水时,孩子易患此疾病。

·肾和膀胱感染也是引发腹部疼痛的原因。肾炎会伴有发烧、呕吐、背部下方疼痛的症状,而膀胱炎会引起排尿疼痛、排尿频繁,且晚上发生遗尿现象。有时患了链球菌咽炎或是中耳炎(耳朵感染)的孩子也会喊着说,除了咽喉痛和耳痛以外,还伴有腹痛。

·其他不是直接由感染引起的肠部炎症也会导致腹痛。至于炎症性肠病(IBD, Inflammatory Bowel Disease),无论是克罗恩氏病¹(CD, Crohn's Disease)还是溃疡性结肠炎,一般患病群体都是青少年,但是任何年龄的人都有可能患病。这种情况下,孩子生长缓慢、体重减轻、会出现间歇性的腹部痉挛,并经常伴有腹泻,有时是带血的腹泻。患有克罗恩氏病的孩子还会出现口腔溃疡、关节酸痛、皮疹等症状。

·而大多数家长都没有听说过的、却可以引起严重急性腹痛的一种病症是过敏性紫癜(HSP, Henoch Schonlein Purpura)。这种病引起血管发炎,从而引发皮疹,并经常伴有痉挛性腹痛,也会频繁出现带血的大便。皮疹会突显在大腿以及臀部,看起来像瘀伤(紫癜)。患此病的孩子也可能关节疼痛、肿胀,排尿量减少,或是出现由于肾炎而导致的尿中带血等症状。

·乳糖不耐症(Lactose Intolerance)是一种流行病,但在儿童中却不常见。乳糖不耐症的儿童在食用了含乳糖的食品,如牛奶和其他奶制品后,容易出现腹部痉挛、腹胀、嗝气、腹泻等症状。

1 克罗恩氏病:最常见的遗传性肠道疾病之一,是一种病因未明的胃肠道慢性炎性肉芽肿性疾病。病变多见于末段回肠和邻近结肠,但整个消化道均可累及,呈节段式或跳跃式分布。临床上以腹痛、腹块、腹泻、瘻管形成和肠梗阻为特点,可伴有发热、营养障碍等全身表现以及关节、皮肤、眼、口腔粘膜、肝等肠外损害。本病与溃疡性结肠炎统称为炎症性肠病。本病有终身复发倾向,重症患者迁延不愈,预后不良。发病年龄多见于15-30岁,但首次发作可出现在任何年龄组,男女患病率近似。

· 食物过敏有时会引起肠胃的一些症状。最常见的可能是对牛奶中的蛋白质过敏，这会导致孩子腹泻和痉挛。

什么时候应该担心急性腹部疼痛？	
症状	病症
白天活动中出现剧烈、稳定且逐渐增加的疼痛 由肚脐转移到右侧腹股沟 活动时疼痛更厉害	阑尾炎
3岁以下孩子出现剧烈疼痛 两次疼痛发作之间没有症状 血色大便	肠套叠
呕吐出深绿色的胆汁	肠梗塞
血色大便 持续数月的生长不良和体重下降 腿上和臀部出现皮疹	细菌感染 炎性肠病 过敏性紫癜
发烧、呕吐、排尿困难、尿频	尿道感染

如何治疗急性腹痛？如果你的孩子出现以上任何一种让人担忧的症状，都需要及时的医治。然而，大多数孩子出现的肚子痛都不会伴有以上症状，通过消除疑虑、转移疼痛等方式，很可能几小时后疼痛就消失了。如果孩子与平时疼得方式不同，且更严重时，最保险的方法就是向医生咨询。病毒性肠胃炎和便秘的处理方法会在相关章节介绍。

复发性腹痛 (RECURRENT ABDOMINAL PAIN)

并不是每一种疾病都是经过医学检测，就能证实的。许多人出现的症状是检查不出具体的疾病。那些常见儿童疾病及复发性腹痛，就存在这个问

题。大约 15% 的学龄儿童,通常女孩居多,就存在这种情况,很难检测出到底是哪一种具体原因引起的疾病。然而,由于这种疾病引起的不适,以及你对此的担心,孩子出现的这种反复发作的腹痛还是很重要的,值得探求其发病原因。

在儿童时期,孩子会出现三种功能性的(不是由一个具体的已知疾病引起的)、反复发作的腹痛:肠易激综合征、消化不良和功能性反复发作腹痛。这三种疾病经常会有重叠的部分,但是它们有着各自不同的特征:它们不是只有在全面检查后才能排除的疾病。

肠易激综合征 (IBS, Irritable Bowel Syndrome)

什么是肠易激综合征?这一术语有着不同的定义,但是大多数定义给出的主要特征是相同的。基本上,这种症状会伴有反复发作的或是持久的不适感,通过排便可以缓解症状。一般,孩子会出现腹胀,并且会时而出现粘液便。孩子排便频繁(一天大约三次或三次以上),便稀,或者不频繁(一周少于三次)。便后孩子可能会感觉大便没有排净。

如何治疗肠易激综合征?对于此病的治疗方法还是不完善的。一次体检可以查出问题、消除疑虑、排除重大疾病的可能。如果有便秘的症状,食用高纤食品会有好处。推荐每天纤维摄入量应为:以克为单位计算,在孩子的年龄上加 5(例如,一个 6 岁的孩子摄入量为 $6+5=11$ 克)。轻泻剂,如矿物油或是氧化镁乳剂等也可改善症状。如果大便软且频繁的话,避免糖的过度摄取会有帮助,如糖和乳糖,同样,也要避免使用甜味剂,如山梨醇。目前,人们已经对成人试用过许多种药物,来治疗肠易激综合征。但是它们对于儿童的疗效还没有深入的研究,在使用这些治疗方法之前,需要向儿科医生认真咨询。

消化不良 (Dyspepsia)

什么是消化不良?消化不良指反复发作的或是持久的疼痛或不适感,这种疼痛或不适发生在肚脐上方,大多数疼痛是感觉得到的。消化不良可能是

由溃疡引起的,这对于孩子来说可能性很小;可能是由胃食管返流引起的,当胃中食物倒流回食道时会出现胃灼热;也可能是由像克罗恩氏病那样的疾病引起的;它还可能是功能性的,无人知晓病因。

消化不良有什么症状?到现在为止,消化不良的症状有两种,但是两者之间有很多重合的部分,对于两者的区分显得不那么重要了。第一种就像溃疡一样,主要的症状就是疼痛。第二种叫做蠕动障碍型,之所以这么命名是因为它好像是由肠肌肉协调紊乱引起的。你的孩子可能有恶心呕吐、腹胀、厌食等症状。区分功能性消化不良和引起腹部上方疼痛的其他原因是很困难的。胃灼烧和食物回返是发生胃食管返流的显著迹象,但是溃疡和功能性消化不良通常是无法区分的。

如何治疗消化不良?你的孩子需要一次仔细的医疗检查,可能还远不止这些。你的孩子有时需要儿童肠胃方面的专家进行诊治,还需要时不时地检查一下食道、胃和十二指肠,以排除患溃疡或是其他严重疾病的可能。

复发性腹痛的危险信号

疼痛的地方离肚脐越远,由疾病引起此症状的可能性就越大。

促使儿童在夜里醒来的疼痛,更有可能是由某种疾病引起的。

儿童体重下降,呕吐,莫名的发烧,关节疼痛,大便带血等都是让家长担心的症状。

家族有炎症性肠病史的话,儿童腹痛的原因就更可能是炎症性肠病。

通常避免食用刺激性的食物,比如辣的或油腻的食物等,可以减少患病机率。对胃不好的药物,如布洛芬,也不要使用。少食多餐可以缓解腹胀和厌食的症状。通常,孩子的医生会开一些有助于减少胃酸的药剂,如雷尼替丁(Ranitidine)或奥美拉唑(Omeprazole)等。

反复发作的功能性腹痛 (Recurrent Functional Abdominal Pain)

什么是功能性腹痛?大多数的有反复发作或持续腹痛症状的儿童都患

有反复发作的功能性腹痛。更普遍的是,患者通常是在 5 到 10 岁之间的女孩。这种病的患病率在 8 到 10 岁的儿童中间达到最高峰。

需要注意的是,尽管目前还没有明确的病名,但这仍然是一种疾病。换句话说,反复发作的功能性腹痛是一个基于症状的诊断,而不是基于病理的。它有其独特的症状,尽管还没有发现引起它的具体原因。

功能性腹痛有什么症状?通常,疼痛发生在肚脐周围,但每次的疼痛程度却有很大差别。尽管有时它会严重到影响孩子的活动,但通常只是一种轻度的不适感。饮食、锻炼和时间变化都不会影响疼痛。孩子常常会有其他的症状,如头疼、肢体疼痛。尽管孩子说有疼痛感,但身体上还是健康的。许多孩子表现为情绪紧张、容易激动。家庭里的其他成员也可能有功能性疼痛的症状,如紧张性头痛。

如何治疗功能性疼痛?这就又需要一次全面的身体检查了。检查中如果没有发现任何身体上的问题,并且患者有疼痛历史的话,就足以做出诊断。告诉患者并没有什么大问题,消除其疑虑,这样就足以减轻症状,不需要其他的治疗。对于那些没有任何疑问的疾病,则不需要检查了。只有对那些有疑问的疾病,检查才是必要的。药物对于治疗反复发作的腹痛没有什么作用。如果便秘和乳糖不耐症同时存在的话,可以进行适当治疗。

一旦诊断出是反复发作的功能性腹痛,治疗的目的是维持正常的生活方式。家长应该鼓励孩子,不要让疼痛制约了日常活动。相反,孩子应该自己掌控活动,要按时上学。应努力消除,或者至少应该减少明显的紧张性刺激因素。

消除疑虑,调整生活方式都会很有帮助。在几个星期内,30%到 50%的儿童都会注意到疼痛已经消失或是显著减弱了,疼痛再也不会影响活动。不幸的是,孩童时期患有此病的人,成年以后还会出现功能性腹痛。

背痛(Backache)

脊柱的结构异常奇特,它包括 24 块骨头(椎骨),柔韧性很好,由起缓冲作用的椎间盘软骨隔开,被无数的韧带连接在一起,随着一排肌肉有目的地

移动。然而,复杂的东西总容易出错。80%以上的人在生活中都出现过背部剧烈疼痛的状况,社会也为此花费高达十几亿美元。背痛在成年人中是比较普遍的,但是,30%的孩子,尤其是青少年也存在这一问题。

普通背痛(COMMON BACKACHE)

引起背痛的原因是什么?孩子背痛的主要原因是肌肉拉伤,这些大约有200块的肌肉控制着背部的移动或者使人保持某一种姿势。肌肉拉伤一般是由于过度的体力活动或是艰难地举起过重物品造成的。很多因素都会导致背痛:如背双肩背包,在电脑前坐了过长的时间,身体活动偏少、个性以及心情等。

时下广泛使用的双肩包是导致背痛的原因之一。大约有四分之三背双肩包的青少年都说有背疼的情况,但是研究并没有发现背部疼痛程度和双肩包的重量之间的关系。如果背双肩包会导致疼痛反复发作的话,那这种疼痛应该是轻微并且暂时的。很少有孩子背痛到去看儿科骨科医生,且被诊断为由背双肩包引起了肌肉拉伤。

身体长久不运动和过度使用电脑也是引起背痛的原因。坐在电脑前的时间和背痛频率之间有着一定的关系。积极运动的孩子比起那些久坐的孩子患背痛的机率小,但是运动员更易于发生背部损伤。

对于那些先前就有过其他疼痛症状,尤其是紧张性头痛或是非特定的、反复腹痛的儿童,则更容易患反复发作的背痛,这样的孩子仿佛对身体信号的反应更强烈。

背痛有什么症状?普通背痛是背的中部或下部感觉疼痛或是僵硬,举东西或是弯腰的时候会突然感到疼痛。和其他严重的疾病不同,背痛并不会波及到其他部位。一两个星期以后疼痛就会逐渐消失。遗憾的是,一般都会复发。

如何治疗背痛?很多人对于应对背痛有着不同的看法。不幸的是,在处理背痛方面,有人往往反应过激。当然,止疼药能够减轻肌肉拉伤引起的疼

痛,如布洛芬,醋胺酸(Actaminophen)。热水瓶或是电热垫可以缓解疼痛,缓解肌肉痉挛。硬床垫,再加一块板子会有助于睡眠。通常,没有必要让儿童全天卧床休息,但是要避免做加剧疼痛的活动,尤其是抬举重物或是震动类的活动。记住脊椎指压治疗对于成人反复发作的背痛很有效,但是对于孩子却不是那么管用。在一项研究中,只有40%接受此种治疗的孩子在进行了7天的治疗以后,认为症状得到了很大的改善。当然,按摩可以缓解短期的疼痛,但是却不能根本解决问题或防止复发。

治疗反复发作背痛的最好方法是坚持进行全面的、对身体有好处的体力活动。患有反复发作背痛的孩子可在健康顾问、教练或是理疗师指导下,进行一系列简单但具体的常规训练。

其他引起背痛的情况

大多数背痛都是由一时的肌肉拉伤引起的,但也有少数比较严重的引起背痛的情况。

椎骨脱离(Spondylolysis)

什么是椎骨脱离?它指的是脊椎骨结构出现了问题,通常是下游脊柱的荐骨出的问题。这意味着接触下方骨头的那一部分脊椎分成了两部分,而不是完整的一部分。通常,椎骨脱离是应力性骨折的一种,是因经常过度使用和骨疲劳引起的。偶尔会带来突如其来的伤害。椎骨脱离不是与生俱来的,但有此遗传基因的孩子可能会患此病。

椎骨脱离有什么症状?大约4%的孩子患有椎骨脱离,但却没有什么症状。当它引起背痛的时候,疼痛出现在下游脊柱,且越来越剧烈,休息可以缓解疼痛。肌腱肌肉可能会拉紧。虽然一次骨扫描或计算机体层成像(CT)扫描更容易检查出问题,但一次简单的X光检查就可以找出问题所在了。

如何治疗椎骨脱离?方法是很“保守”的。尽管不用卧床休息,还是建议不要进行体育活动,取而代之的是散步或是骑车运动。不要进行使脊柱过度伸展的运动,一般要坚持4到6周。为了缓解极度疼痛,必要的时候可以服