

崔玉涛

谈自然养育

直击常见病的护理

崔玉涛 著



解读发烧、咳嗽、鼻塞、腹泻……

厘清男孩、女孩的排

快速点击基础知识

全面掌握护理技巧



北京出版集团公司
北京出版社

父母必读 养育系列图书

崔玉涛

谈自然养育

直击常见病的护理

崔玉涛 著

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

直击常见病的护理 / 崔玉涛著. — 北京: 北京出版社, 2018.5

(崔玉涛谈自然养育)

ISBN 978-7-200-14104-7

I. ①直… II. ①崔… III. ①常见病 — 护理学 IV. ①R47

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第114172号

崔玉涛谈自然养育

直击常见病的护理

ZHIJI CHANGJIANBING DE HULI

崔玉涛 著

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

*

720毫米×1000毫米 16开本 10.25印张 114千字

2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

ISBN 978-7-200-14104-7

定价: 35.00元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

序言

从医近30年，坚持医学科普宣教也有16个年头了。回想起这些年的临床工作和科普宣教，发现家长对孩子的养育不仅是越来越重视，而且越来越理智。为此，现今的医学科普不仅应该告诉家长一些我们医生认为适宜的结论性知识，更应该给他们讲述儿童生长发育的生理和疾病发生、发展的基本过程，这样才能使越来越理智的家长们正确对待儿童的健康和疾病。

基于这些，产生了继续写书的冲动。试图通过介绍儿童生长发育生理、疾病的基本过程，加上众多的实际案例，与家长一起了解、探索儿童的健康世界。儿童的健康不仅包括身体健康，也包括心理健康。而医学不仅是科学，又是艺术。如何用“科学+艺术”的医学思维，让发育过程中的儿童获得身心健康，是现代儿童工作者的努力方向。

本套图书试图从生长发育、饮食起居、健康疾病等范畴，从婴儿刚一出生至青少年这人生最为特殊的维度，通过一些基础理论和众多案例与家长及所有儿童工作者一起探索自然养育。

自然养育的基础首先应该全面了解儿童，而每个儿童都是个性化儿童。如何利用公共的健康知识指导个性化儿童的成长？自己的孩子与邻家的孩子有太多不

同，该如何借鉴别人的经验？这是众多家长的疑惑，也是很多儿童工作者的工作重心。如果能够通过众多案例向家长和儿童工作者全面介绍儿童的发育、发展规律，以及利用社会公认的方法正确评估个性儿童的发展，会有利于真正全面了解成长中的个性儿童。只有全面了解了个性儿童，自然就会给予恰当的指导，这就应该是自然养育。

本套图书共12册，已出版《崔玉涛谈自然养育 理解生长的奥秘》《崔玉涛谈自然养育 看得见的发育》《崔玉涛谈自然养育 绕得开食物过敏》《崔玉涛谈自然养育 解锁常见病的秘密》《崔玉涛谈自然养育 一学就会的养育细节》5册图书。本册图书重点介绍儿童常见疾病。本书不仅介绍了儿童常见疾病，更主要会从儿童免疫系统发育的角度出发，介绍儿童免疫发育的同时，使家长了解疾病的本质。对待孩子生病，并不是马上治疗，而是应该了解疾病的本质——起因、发展过程、可能的转归。只有真正了解了疾病的全貌，才好下手制订有效的治疗方案，也许就是“生活护理+等待”。只有在安全基础上经历了“疾病风雨”的孩子，今后才会更加健壮！历经多次药物洗礼的宝宝，以后问题可能会更多，免疫系统会更加脆弱或表现异常。希望本书能够起到这样的助力作用——让爱孩子的家长们学会真正爱孩子的知识！

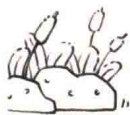
在此，感谢15年来父母必读杂志社诸位朋友一如既往的支持。从2002年1月到今天，从《父母必读》杂志每月1期的“崔玉涛大夫诊室”专栏，到《0~12个月宝贝健康从头到脚》，又到《崔玉涛：宝贝健康公开课》，再到现在出版的《崔玉涛谈自然养育 直击常见病的护理》，一路的支持与帮助，为我坚定医学科普之路提供了强大的助力。

还要感谢所有支持我的家长、医学同道和我的家人，感谢你们无私和真诚的帮助！



2018年6月1日于北京

目录



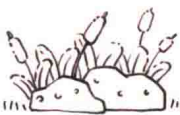
第一章 发烧 身体怎么了?	1
感冒	2
感冒的典型表现	2
最常见的感冒：病毒性感染	3
流行性感冒，重在预防	4
隐蔽性很强的幼儿急疹	8
幼儿急疹的特点：热退疹出	8
幼儿急疹，护理很重要	10
手足口病、疱疹性咽峡炎	11
手足口病、疱疹性咽峡炎，同类病毒引起	11
手足口病、疱疹性咽峡炎的护理	13
预防再次感染	14
中耳炎	15
感冒容易引起中耳炎	15
及时发现中耳炎	18



扁桃体炎	19
扁桃体有什么用?	19
为什么扁桃体容易发炎?	20
扁桃体, 切不切?	22

第二章 咳嗽 他得什么病了? 25

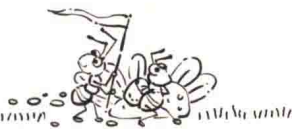
感冒引起的咳嗽	26
咳嗽, 感冒的常见表现	26
咳嗽, 能做的、不能做的	28
咽炎、急性喉炎	29
认识咽炎	29
急性喉炎什么样	32
支气管炎、毛细支气管炎	34
感冒引起的下呼吸道感染	34
支气管炎的表现	35
小心毛细支气管炎	36



肺炎	37
感染肺炎的表现	37
数呼吸次数，在家做初步判断	39
肺炎的治疗	41
护理与预防	42
过敏	44
咳嗽，过敏的呼吸道表现	44
小心上气道咳嗽综合征	46
长期咳嗽，小心哮喘	47
第三章 与鼻子有关的常见病	51
鼻炎	52
感冒还是鼻炎	52
寻找导致过敏性鼻炎的原因	54
治疗鼻炎，不能过多喷药	55
鼻炎恢复期，用纤维膜制剂效果好	58



鼻窦炎	59
感冒还是鼻窦炎?	59
鼻窦炎治疗要彻底	61
鼻炎与鼻窦炎的不同	63
腺样体肿大、打鼾	64
腺样体不是扁桃体	64
睡觉打鼾, 究竟发生了什么	66
打鼾的常见原因	67
分辨真假打鼾	68
第四章 引起腹泻的常见病	71
病毒性腹泻	72
最常见的病毒性腹泻: 秋季腹泻	72
诺如病毒肠炎: 具有高度传染性	74
细菌性腹泻	75
细菌性腹泻: 里急后重	75



区分细菌性腹泻与病毒性腹泻	77
过敏性腹泻	79
腹泻是不是过敏引起的	79
如何避免过敏性腹泻	80
腹泻会造成哪些伤害	81
腹泻会导致水电紊乱	81
脱水的分级表现	83
腹泻时，识别早期肠套叠	85
第五章 皮肤出问题了	89
皮肤黄了	90
真黄疸、假黄疸	90
原来是食物惹得祸	92
接受不完美的皮肤	93
婴儿痤疮	93



粟粒疹	94
胎记	95
血管瘤	96
血管瘤的出现与消失	96
血管瘤治疗的新变化	98
湿疹	100
为什么会长湿疹	100
湿疹护理，记住这4点	101
治疗湿疹，激素不可少	102
尿布疹	104
为什么会得尿布疹	104
尿布疹的护理和预防	105
第六章 男孩、女孩遇到的小麻烦	107
男孩容易遇到的小麻烦	108
隐睾，睾丸没找到“家”	108



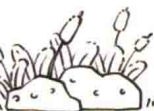
鞘膜积液：不同类型，不同对待	111
疝气：手术治疗为主	113
包茎，包皮挡住了尿道口	116
包皮垢的日常清理	119
隐匿性阴茎：正常的与异常的	120
阴茎护理，不能过度	121
女孩容易遇到的小麻烦	123
阴唇粘连的原因与应对方法	123
就爱找女孩的泌尿系感染	125

第七章 常见病的热点提问 **127**

疾病与治疗	128
感冒会转成肺炎吗？	128
嗓子红肿是病毒感染还是细菌感染？	129
吃抗病毒的药可以预防、治疗感冒吗？	130
夜间咳嗽都是哮喘吗？	130



每个孩子都会得幼儿急疹吗?	131
幼儿急疹会不会传染?	132
腹泻几次要引起重视?	132
宝宝不喜欢喝口服补液盐怎么办?	134
接种麻风疫苗后出疹子,是疫苗反应还是幼儿急疹?	134
生病的护理	136
不会咳痰怎么办?	136
喝秋梨膏能缓解咳嗽吗?	137
发烧时不能吃鸡蛋吗?	137
孩子发烧不爱喝水,可以喝果汁吗?	138
腹泻时喝配方粉会不会加重腹泻?	139
经常给孩子掏耳朵会导致中耳炎吗?	140
可以经常给孩子补充益生菌吗?	141
经常吃香蕉可以缓解便秘吗?	141
喝乳酸菌饮料不会便秘吗?	142
拉水样便如何取便化验?	143
腹泻时,怎么判断孩子是排尿还是排便?	143

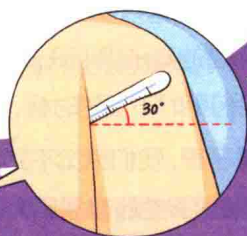


急性胃肠炎为什么是先吐后拉?	145
小女孩一侧乳房增大, 是不是性早熟?	146
6个月以内的孩子一定不会生病吗?	146
感冒流行季是不是不能开窗通风?	147

第一章

发烧 身体怎么了？

发烧不是一种病，只是身体出现异常时的一种表现。很多原因都会导致发烧，如感冒、手足口病、肺炎……



感冒

感冒的典型表现

团团发烧了，妈妈带他到医院检查。医生问妈妈：“团团除了发烧还有没有别的表现？”妈妈说：“团团打喷嚏、流鼻涕、嗓子疼。”医生检查后告诉妈妈：“团团是感冒了，不用太担心。”

感冒：表现于口、鼻、咽、喉

什么是感冒？感冒是上呼吸道对待病菌，或是过敏的一种反应，这种反应主要体现在上呼吸道部位。

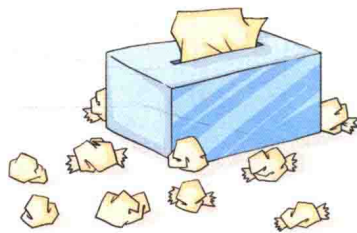
上呼吸道是指气管以上的地方，包括口、鼻、咽、喉四个部位，这四个部位都有分泌腺，它们受到外来刺激时，会出现流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、流眼泪、咽痛等表现，所以感冒的别名又叫上呼吸道感染。

感冒会殃及五官

细心的家长可能会发现，孩子鼻子不通气的时候，眼泪就会多起来，所以感冒的孩子眼泪汪汪的。这是因为鼻管和泪管是相通的，统称为鼻泪管。我们平时不哭的时候，其实也会产生眼泪，只不过眼泪会通过鼻泪管流到鼻子里，我们感觉不到。

感冒的时候，鼻子因为受刺激，分泌物增多，造成堵塞。鼻子堵了，眼泪无法通过鼻泪管流到鼻子里，所以就从眼睛里流出来了。

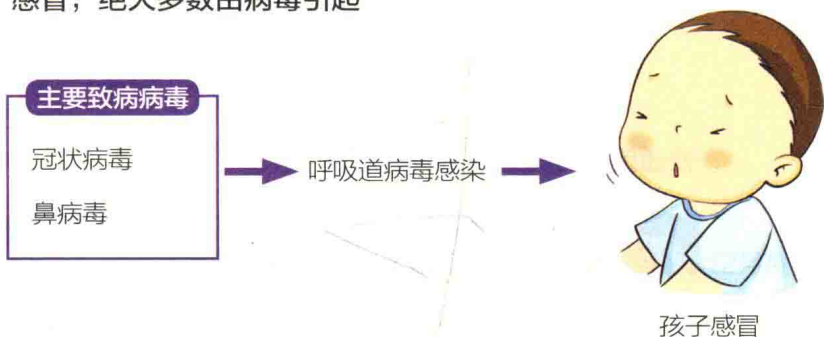
有的孩子感冒时还会耳朵疼，因为耳朵里有咽鼓管，咽部被感染后会刺激咽鼓管，导致耳部不适，严重的时候还会导致中耳炎。



最常见的感冒：病毒性感染

牛牛又感冒了。妈妈带着鼻涕不断、还发着烧的牛牛看医生。妈妈很苦恼地问医生：“我们家宝宝怎么又感冒了，是不是家里不够干净，细菌多，所以宝宝感冒了？”医生告诉她，牛牛的感冒是病毒引起的，并不是细菌感染。

感冒，绝大多数由病毒引起



其实，病毒无处不在，但因为平常我们体内有免疫系统的保护，病毒没有办法突破防线。但它很会找机会，当人体因受凉、过度疲劳等原因导致全身或是呼吸道局部的防御能力降低时，本来就存在于呼吸道的或是从外界新侵入的病毒、细菌等就会趁机迅速繁殖，从而引起疾病。

对付病毒性感冒，抗生素无效

以前只要孩子感冒，不管是病毒性感冒还是细菌性感冒，家长都愿意用抗生素治疗。其实，抗生素是对付不了病毒性感冒的，因为目前还没有治疗病毒性感冒的特效药，只能是对症治疗，比如发烧时吃退烧药、痰多时吃帮助排痰的药等。

病毒性感冒其实是一种自限性疾病，一周左右的时间，孩子就能自己痊愈。

