

新婚夫妇、育儿必备

祝您的小宝宝茁壮、健康



# 儿科百病家庭自疗指南

天津科技翻译出版公司

# 儿科百病家庭自疗指南

李欣茹 李桂荣 何金森  
姚培元 孟宪武 孙维良  
鞠福祥 编

天津科技翻译出版公司

## 简 介

本书从家庭自疗的特点出发,对儿童多发病、常见病的病因、症状、治疗、护理及预防做了浅显易懂的阐述。全书共有六部分,常见病的家庭自疗、眼科疾病的家庭自疗、口腔科疾病的家庭自疗、精神心理疾病的防治、儿科病的推拿疗法、家庭备药及儿童用药常识。对一百多种小儿常见病的家庭自疗方法分别进行了论述,是一本实用性很强的家庭医学读物。

### 儿科百病家庭自疗指南

本书编写组

责任编辑 邢淑琴 崔乃敏

特约编辑 邢凤达

天津科技翻译出版公司出版

(邮政编码 300192)

新华书店天津发行所发行

天津市宝坻县第二印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张, 6.3125 字数, 136 千字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数, 1~18000册

ISBN 7-5433-0180-6/R·28

定价, 3.40元

# 目 录

## 1. 小儿常见病的家庭自疗

|                  |        |
|------------------|--------|
| 孩子高烧怎么办          | ( 1 )  |
| 简单易行的通便法         | ( 3 )  |
| 抽风的初步处理          | ( 4 )  |
| 怎样处理新生儿脐炎        | ( 5 )  |
| 什么是手足口病          | ( 6 )  |
| 宝宝的屁股红了怎么办       | ( 7 )  |
| 新生儿皮肤发黄是病吗       | ( 8 )  |
| 孩子为什么不想吃饭        | ( 9 )  |
| 如何认识小儿哭闹         | ( 11 ) |
| 麻疹需防并发症          | ( 13 ) |
| 佝偻病是可以预防 and 控制的 | ( 14 ) |
| 怎样及时发现“流脑”       | ( 17 ) |
| 谈谈缺铁性贫血          | ( 19 ) |
| 如何看护得了肺炎的孩子      | ( 21 ) |
| 婴幼儿腹泻的防与治        | ( 23 ) |
| 得了疥腮吃什么药         | ( 25 ) |
| 夏秋季要特别警惕中毒型痢疾    | ( 26 ) |
| 病毒性心肌炎的早期发现与护理   | ( 27 ) |
| “蛔虫、蛲虫无大害”吗      | ( 29 ) |
| 小儿肚子疼怎么办         | ( 31 ) |
| 小儿疝气要开刀吗         | ( 32 ) |

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 脱肛的家庭治疗·····          | ( 34 ) |
| 肛门瘙痒与肿痛·····          | ( 35 ) |
| 纠正便秘的方法·····          | ( 36 ) |
| 阴茎疼痛的对策·····          | ( 37 ) |
| 胳膊“掉环”的复位法·····       | ( 38 ) |
| 手指上的毛病·····           | ( 39 ) |
| 孩子喊腿疼都需要治疗吗·····      | ( 40 ) |
| 扁平足的矫正·····           | ( 42 ) |
| 治斜颈要有耐心·····          | ( 43 ) |
| 长疖子生疮·····            | ( 44 ) |
| 痱子与疖毒的防治·····         | ( 45 ) |
| 癣能治好吗·····            | ( 46 ) |
| 怎样治疗小儿湿疹·····         | ( 47 ) |
| “风疙瘩”的综合治疗·····       | ( 49 ) |
| 小儿冻疮的防治·····          | ( 50 ) |
| 异物卡住嗓眼怎么办·····        | ( 51 ) |
| 如何自己处理孩子的小外伤·····     | ( 52 ) |
| 烧、烫伤的初步处理·····        | ( 53 ) |
| 虫蜚蛇咬怎么办·····          | ( 54 ) |
| 学点换药法·····            | ( 56 ) |
| 天热引起的发烧·····          | ( 57 ) |
| 触电与溺水的急救·····         | ( 58 ) |
| 误吃毒物、药物怎么办·····       | ( 59 ) |
| <b>2. 小儿眼科疾病的家庭自疗</b> |        |
| 注意保护好腹中胎儿的眼睛·····     | ( 61 ) |
| 儿童眼外伤的紧急处理措施·····     | ( 62 ) |

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 维生素缺乏与儿童眼病·····        | ( 64 )  |
| 儿童常见传染病的眼科表现与家庭护理····· | ( 65 )  |
| 弱视眼的家庭疗法·····          | ( 66 )  |
| 儿童视力的家庭监测方法·····       | ( 67 )  |
| 宝宝眼毛倒长怎么办·····         | ( 68 )  |
| 新生儿鼻旁红肿、脓漏眼是怎么回事·····  | ( 70 )  |
| 谈谈“针眼”·····            | ( 71 )  |
| 烂眼边是怎么回事·····          | ( 73 )  |
| 眯眼后不能用手揉·····          | ( 74 )  |
| 眼角流血水,伴有发烧是怎么回事·····   | ( 76 )  |
| 什么是红眼病·····            | ( 77 )  |
| 白眼珠出血要紧吗·····          | ( 79 )  |
| 小儿哭吵、伴眼眵多,不愿睁眼怎么办····· | ( 81 )  |
| 宝宝的眼神为什么不灵活·····       | ( 82 )  |
| 儿童夜盲是小事吗·····          | ( 83 )  |
| 孩子发烧后为什么看不见东西了·····    | ( 84 )  |
| 怎样预防儿童外伤性眼病·····       | ( 86 )  |
| 如何预防先天性、遗传性眼病的发生·····  | ( 87 )  |
| <b>3. 小儿口腔科疾病的家庭自疗</b> |         |
| 您的宝宝长牙正常吗·····         | ( 91 )  |
| 牙疼也会招来大病·····          | ( 93 )  |
| 孩子长黑牙根怎么办·····         | ( 94 )  |
| 刷牙、牙膏与牙刷·····          | ( 95 )  |
| 怎样防治虫子牙·····           | ( 97 )  |
| 为何牙龈爱出血·····           | ( 99 )  |
| 牙齿为什么会变色·····          | ( 100 ) |

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 为什么有的孩子牙齿会发黄·····  | ( 101 ) |
| 怎样防治口臭·····        | ( 103 ) |
| 孩子牙锈何处来·····       | ( 104 ) |
| 门牙受伤有治吗·····       | ( 105 ) |
| 宝宝豁嘴能治好吗·····      | ( 106 ) |
| 婴儿谨防鹅口疮·····       | ( 107 ) |
| 奶瓶喂养婴儿要预防牙不整齐····· | ( 109 ) |
| 孩子嘬手指, 牙齿长不齐·····  | ( 110 ) |
| 怎样纠正口呼吸·····       | ( 111 ) |
| 偏侧咀嚼坏处多·····       | ( 112 ) |
| 咬嘴唇与牙列不齐·····      | ( 113 ) |
| 舔牙、吐舌、伸舌习惯的戒除····· | ( 114 ) |
| 孩子换牙应注意的问题·····    | ( 115 ) |
| 莫将“虎牙”随便拔·····     | ( 118 ) |
| 兜齿的防治·····         | ( 120 ) |

#### 4 小儿精神心理疾病的防治

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| 孩子总爱哭闹、发火怎么办·····        | ( 122 ) |
| 小儿经常尿床怎么办·····           | ( 123 ) |
| 小孩睡觉“撒吃怔”是怎么回事·····      | ( 125 ) |
| 小孩夜间从床上爬起, 到处乱走是病态吗····· | ( 126 ) |
| 怎样照顾好智能低下的孩子·····        | ( 128 ) |
| 什么是儿童多动症, 怎么防治和对待·····   | ( 129 ) |
| 怎样防治儿童恐怖症·····           | ( 132 ) |
| 怎样对待过度焦虑的孩子·····         | ( 134 ) |
| 什么是儿童退缩行为, 怎样防治·····     | ( 135 ) |
| 为什么要重视儿童心理卫生·····        | ( 137 ) |

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| “神童”会“命短”吗·····         | ( 138 ) |
| 怎样纠正孩子的“心理未断奶”现象·····   | ( 139 ) |
| 孕妇的身心健康对胎儿的影响·····      | ( 140 ) |
| 儿童“强迫行为”有何表现·····       | ( 142 ) |
| 怎样培养孩子的注意力·····         | ( 143 ) |
| 孩子经常挤眉弄眼或肢体抽动怎么办·····   | ( 144 ) |
| 你的孩子语言发育迟缓吗·····        | ( 146 ) |
| 发烧抽风会给孩子带来什么危害·····     | ( 147 ) |
| <b>6. 治疗小儿百病的推拿疗法</b>   |         |
| 怎样学会小儿推拿·····           | ( 149 ) |
| 宝宝身上有哪些常用穴位·····        | ( 151 ) |
| 腹泻的推拿治疗·····            | ( 158 ) |
| 便秘的推拿治疗·····            | ( 163 ) |
| 感冒的推拿治疗·····            | ( 165 ) |
| 小儿疳积病的推拿法·····          | ( 168 ) |
| 推拿可治“夜哭郎”·····          | ( 170 ) |
| 遗尿的小儿推拿·····            | ( 171 ) |
| 小儿肘掉环复位的推拿手法·····       | ( 174 ) |
| 小儿肌性斜颈的矫治手法·····        | ( 175 ) |
| 小儿麻痹后遗症的推拿治疗·····       | ( 177 ) |
| 腮腺炎的推拿治疗·····           | ( 178 ) |
| 小儿惊风的指压急救与治疗·····       | ( 181 ) |
| 推拿治疗蛔虫性肠梗阻·····         | ( 184 ) |
| <b>6. 家庭备药常识和儿童常用药物</b> |         |
| 小儿疾病药物治疗的意义·····        | ( 186 ) |
| 小儿药物的治疗特点·····          | ( 188 ) |

|                  |         |
|------------------|---------|
| 家庭用药须知.....      | ( 189 ) |
| 小儿用药方法与给药时间..... | ( 191 ) |
| 小儿用药剂量计算法.....   | ( 192 ) |



## 小儿常见病的家庭自疗

### 孩子高烧怎么办

孩子高烧应做紧急处理。体温在 $39^{\circ}\text{C}$ 以上叫高烧。有些家长发现孩子体温很高就慌了手脚，不做任何处理急忙上路去医院。有时因包裹太厚、有时因天气炎热或因路途遥远，在较长时间内得不到及时治疗，导致孩子中途抽风，十分危险。

退烧药一般作用比较缓慢。在高烧，病情紧急的情况下，不能等待，需立即进行物理降温。家庭可用的物理降温方法有温水擦浴、酒精擦浴、湿毛巾冷敷等。

温水擦浴：温水擦浴可以理解为用温水给孩子擦澡，但是，要达到散热、降温的目的，所以又与一般擦澡方法不同。温水擦浴的方法是用低于患儿皮肤温度的温水（一般为 $32^{\circ}\text{C}\sim 34^{\circ}\text{C}$ ）进行擦浴。从患儿脖子侧面自上而下地沿着胳膊外侧至手背，然后自腋下、胳膊内侧至手心。再用同样方法擦另一侧。擦下肢从腰部外侧开始，沿大腿外侧至脚背，再从大腿根部沿内侧至脚心。然后从腰擦至大腿小腿后

面至脚根。

擦浴时力量要均匀，并轻轻按摩。擦腋下、手心、脚心、大腿根部、膝部后面应稍用些力量，时间也要稍长一些，直至皮肤表面发红为止。这样才能达到散热的目的。但是孩子的皮肤娇嫩，应注意不要擦破皮肤。一次擦浴共需10分钟左右。

酒精擦浴：酒精擦浴简单有效，散热能力强。常用酒精的浓度为25~50%（95%酒精一份加水两份或用60度白酒一份加水一份）。温度32℃左右（比正常人体温低5℃），按温水浴方法擦。

冷湿敷：将毛巾浸入冰水或冷水中，拧至半干，以不滴水为合适，敷在头部、脖子两侧、腋下、大腿根部。10分钟左右更换一次。

哪些部位不能擦浴？

不能擦面部，以防刺激眼睛。不能擦胸前、肚子、脖子后部，因为这些部位对冷的刺激比较敏感，冷刺激能引起心跳减慢，大便稀等不良反应。

哪些情况不能擦浴？

孩子皮肤有出血点或患有易出血的病，如：血小板减少症、白血病有出血情况时，都不要用温水擦浴及酒精擦浴。

对高烧怕冷、体弱及患有风湿病的病儿不宜采用。

对能够应用物理降温的孩子，擦浴时也要随时注意观察孩子的全身情况。如脸色不好、呼吸不正常、发抖、皮肤发花，四肢冰凉等应停止擦浴及冷敷。

擦浴后要注意什么？

物理降温后，给孩子穿好衣服，平卧休息，不要包裹太

厚。等半小时后测量体温，体温降至 $38.0^{\circ}\text{C}\sim 38.5^{\circ}\text{C}$ 就可以了，不要求温度降得太快。对发烧过高（ $40^{\circ}\text{C}$ 以上）特别是对发生过高烧抽风的孩子应配合退烧药。

室内要安静和通风，要注意给病儿喝足够的开水，吃易消化、富营养的食物。

物理降温是对小儿高热的紧急处理措施，能保护患儿，预防高烧抽风等危险情况的发生。当然要请医生查明病因，进行彻底的、全面的治疗。

## 简单易行的通便法

便秘俗称大便干燥，可造成排便困难，不但会出现肛门疼痛，甚至能导致痔疮和脱肛。多日便秘的孩子不想吃饭，精神不好，吃饭减少就更加重了便秘。

治疗方法：

使用开塞露。用剪刀在开塞露尖部竖着剪一开口，先挤出少量药液，起滑润作用，然后轻轻插入肛门，将药液全部挤入直肠内。用手压住臀部两侧，尽量使药液多保留几分钟。通过药液刺激肠蠕动，软化了大便，达到排便的目的。

无开塞露时可使用肥皂条通便法。将肥皂削成子弹型（底部直径1厘米，长3~4厘米）蘸热水软化后插入肛门。借助肥皂的化学性和机械性刺激而导致排便。

把咸萝卜削成子弹型（底部直径1~1.5厘米，长2~3厘米），用凉水洗净，涂油后（食用油）轻轻插入肛门，数分钟后即可排便。

### 注意事项：

肥皂条、咸萝卜条通便法，对痔疮、肛门粘膜溃疡、肛裂以及肛门有剧烈疼痛者，均不宜使用。

预防和治疗一般性便秘的根本办法：

改善饮食，如：加食果汁（如枣汁、桔汁或白菜水等），对较大的孩子应早加较粗的五谷食品。对3个月以上的婴儿要训练大便习惯。具体做法是：在清晨喂饭后，定时训练排便。另外，多吃青菜，多饮水，多运动都是治疗一般性便秘的根本办法。

另外，营养不良、佝偻病的孩子可以因为腹壁或肠壁肌肉张力低而发生便秘，应积极治疗佝偻病，纠正营养不良。

肛门裂、肛门狭窄、先天性巨结肠等都能引起便秘，此时需要请医生彻底治疗。

## 抽风的初步处理

抽风是小儿常见的急症。年龄越小发生率越高。大多为突然发病，意识丧失，眼球固定或上翻、斜视，头转向一侧或向后仰，口吐白沫，面部及四肢肌肉抽动。常有憋气、口唇发紫、大小便失禁。一般经数秒至数分钟自行缓解，少数反复发作或抽风不止。

哪些原因能引起孩子抽风？

高烧伴抽风多见于感染，如脑膜炎、脑炎、感冒、扁桃腺炎、中毒性菌痢、肺炎、败血症等。

抽风不伴发烧可见于颅内出血、高血压引起的抽风、脑瘤、破伤风、癫痫（羊角风），以及低钙、低血糖、药物中

毒等等。

遇到孩子抽风怎么办？

遇到孩子抽风，首先不要慌张。应马上把小儿放平，头偏向一侧，解开衣服扣，解开裤带。不要窝着脖子，要保持呼吸道通畅。用酒精或度数高的白酒代替酒精，消毒针和针刺部位的皮肤后针刺人中、涌泉等穴。

无针刺条件时，可用指甲按压人中部位。

如患儿抽风时间较长，应用筷子缠上纱布后放在口腔内，防止抽风时把舌头咬伤，也容易擦去口腔中的分泌物。抽风牙关咬紧时，不要强力撬开，以免把牙齿撬坏。

因为高烧引起的抽风，多见于6个月到3岁的孩子。只要把高烧解除，抽风也就得到了缓解。若发现发烧的孩子精神不好，肌肉发紧或发抖，多为抽风的先兆，应服用退热药或用物理降温（见“孩子高烧怎么办？”一文）。

采取以上紧急措施时，要保持安静，避免噪音，更不要又哭又叫又推又喊对孩子增加刺激。经上述处理后，及时到附近医院进行进一步检查，查明抽风的原因进行彻底的治疗。

## 怎样处理新生儿脐炎

新生儿出生后，脐带经过接生员处理一般在3~10天脱落。如果脐带结扎时或以后不干净可以造成脐炎。如炎症通过脐血管蔓延还可以引起肚皮发炎，则称做腹壁蜂窝组织炎。细菌在血液中繁殖起来后容易导致败血症。细菌还可能在肝脏等许多重要脏器化脓形成脓肿。这样后果是十分严重

的。

怎么知道孩子得了脐炎呢？脐带根部或脐带脱落的伤面发红或又红又肿，脐窝处有脓就是患了脐炎。有些家长用一块棉花把新生儿脐部盖上，缠上几圈布，以后沾上屎尿又湿又脏也从不过问，这样就发现不了孩子得了脐炎，而耽误了治疗，如果病情发展严重甚至会造成死亡。请家长们一定要牢记：家中有了新生儿，别忘经常看肚脐儿。

得了脐炎怎么办呢？可以用75%的酒精把局部擦净，然后涂上2%的龙胆紫。每日两次，脐部要保持清洁、干燥。

红肿范围较大或孩子有发烧、或体温太低，吃奶不好，皮肤发黄，甚至全身皮肤发黄等表现，要及时请医生治疗。

## 什么是手足口病

手足口病是由病毒感染引起的。1~10岁的孩子易患此病。

得了手足口病的孩子有哪些表现呢？开始的表现和感冒差不多。如精神不好、不想吃饭、流鼻涕、打喷嚏、大便稀等等。同时伴有发烧，随着体温升高，手、脚、口腔发生病变，所以叫做手足口病。有哪些病变呢？手掌、手指、脚心、脚趾、臀部(屁股)等处皮肤出小疹子及小水泡。口腔粘膜(口腔内面)的水泡破了以后，形成小溃疡(凹下去的伤面)，孩子吃东西时痛的很厉害。

手足口病多在春季流行，在流行季节里，孩子不要到公共场所，以防被传染上。

得了手足口病怎样治疗呢？

首先要让孩子好好休息，隔离治疗。体温过高时可用退热药。皮肤出疹子的地方可以涂氯锌油（其它含抗菌素的氧化锌制剂也行）。口腔溃疡可涂2%龙胆紫（紫药水）。可服用核黄素片，每次一片，每日三次。还可以吃板兰根糖浆，一般5~7天就好了。

## 宝宝的屁股红了怎么办

臀红也称尿布皮炎，俗称“屁股腌了”。我们可以看到孩子肛门周围，肛门与尿道之间以及臀部（屁股）的皮肤发红变粗糙，有小疙瘩或小疱。治疗、护理不当可以引起严重的继发感染。

尿布皮炎是怎么引起的呢？

主要是因为潮湿的尿布长时间的刺激。如果尿布粗糙，不干净，危害就更大。当孩子大便秘时，便中的脂肪酸的刺激更容易引起或加重尿布皮炎。

知道了尿布皮炎的起因，我们就会想出防治尿布皮炎的方法。首先是勤换尿布，保持孩子臀部的干燥和清洁。现在的孩子大多是独生子女，出生后一切物品都是新的，有的连尿布也是又密又硬的新布。这样很不合适。最好选用细软的旧棉布做尿布，又透气，又吸水。孩子把尿布尿湿了，一定要洗干净再用，不能只晾一晾干了又接着使用。尿布洗净后，最好用含醋的水泡一下。这样利用醋来中和尿中尿素分解后产生的铵，减少对皮肤的刺激。

孩子拉稀时，尿布不但要洗干净而且还要用水把尿布煮一煮。

如果孩子已经得了尿布皮炎，护理就要更加注意。每次大小便后都要用温水把屁股洗净，轻轻地擦干，可以扑些无刺激的爽身粉，或4%的硼酸粉。皮肤有糜烂不能用爽身粉也不能用热水及肥皂擦洗。可用花生油或生理盐水轻轻擦，可涂抗生素油膏、氧化锌油等。把红药水与口服的鱼肝油混在一起，涂到臀红和糜烂处也能收到明显的效果。

房间里温暖时，可以将孩子的屁股晾着（暴露）也可以在户外让太阳晒一晒。

## 新生儿皮肤发黄是病吗

半数以上的新生儿在生后2~3天开始出现皮肤发黄，4~5天最明显，7~14天自然消退。而其他情况如精神、吃奶情况、大小便、生长发育等良好，称做“生理性黄疸”。发生“生理性黄疸”不需要治疗，黄疸期间，要注意吃足奶量和多饮水，帮助恢复。

许多家长为什么发现不了新生儿出现了皮肤黄疸呢？大多数有两个原因：一是室内光线太暗，因怕产妇及新生儿着凉受风而挂上了红色窗帘。二是不掌握正确的方法。我们认为新生儿居住的房间温度保持在16~22℃左右即可，不要太热，更不要忽冷忽热。室内空气要新鲜，不需要挂上窗帘遮风遮光，而且观察新生儿的皮肤颜色时，要把新生儿抱到窗户下，在自然光线处观察，否则很难发现皮肤黄疸。通常说灯下不观色，所以在灯光下也很难观察准确。另外，新生儿的皮肤发红也能遮盖黄疸，所以观察时要用手指压一下皮肤，很快抬起手指，立即观察此处皮肤颜色，才能看出皮肤有无