

健康中国行之健康科普知识进农村丛书

儿童 常见疾病预防



总主编 / 杜亚明 刘怀清


主 审 / 徐新献 刘怀清

主 编 / 郑 惠 詹 学

副主编 / 杨 红 李奇志

林文璇



 人民卫生出版社



重庆市沙坪坝区科学技术委员会科普资助项目

健康中国行之健康科普知识进农村丛书

儿童常见疾病 预防

总主编 杜亚明 刘怀清

主 审 徐新献 刘怀清

主 编 郑 惠 詹 学

副主编 杨 红 李奇志 林文璇

编 者 (按姓氏笔画排序)

王玉婷 伍燕飞 任艳梅 李 瑛 李蜀媛

杨治国 何艳斯 张 谦 张桂辉 张舰文

胡华芸 姚晓敏 黄延凤 黄洪云



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童常见疾病预防/郑惠, 詹学主编. —北京: 人民卫生出版社, 2017

(健康中国行之健康科普知识进农村丛书)

ISBN 978-7-117-23564-8

I. ①儿… II. ①郑…②詹… III. ①小儿疾病-常见病-预防 IV. ①R720.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 296871 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

儿童常见疾病预防

主 编: 郑 惠 詹 学

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 5.5

字 数: 97 千字

版 次: 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-23564-8/R · 23565

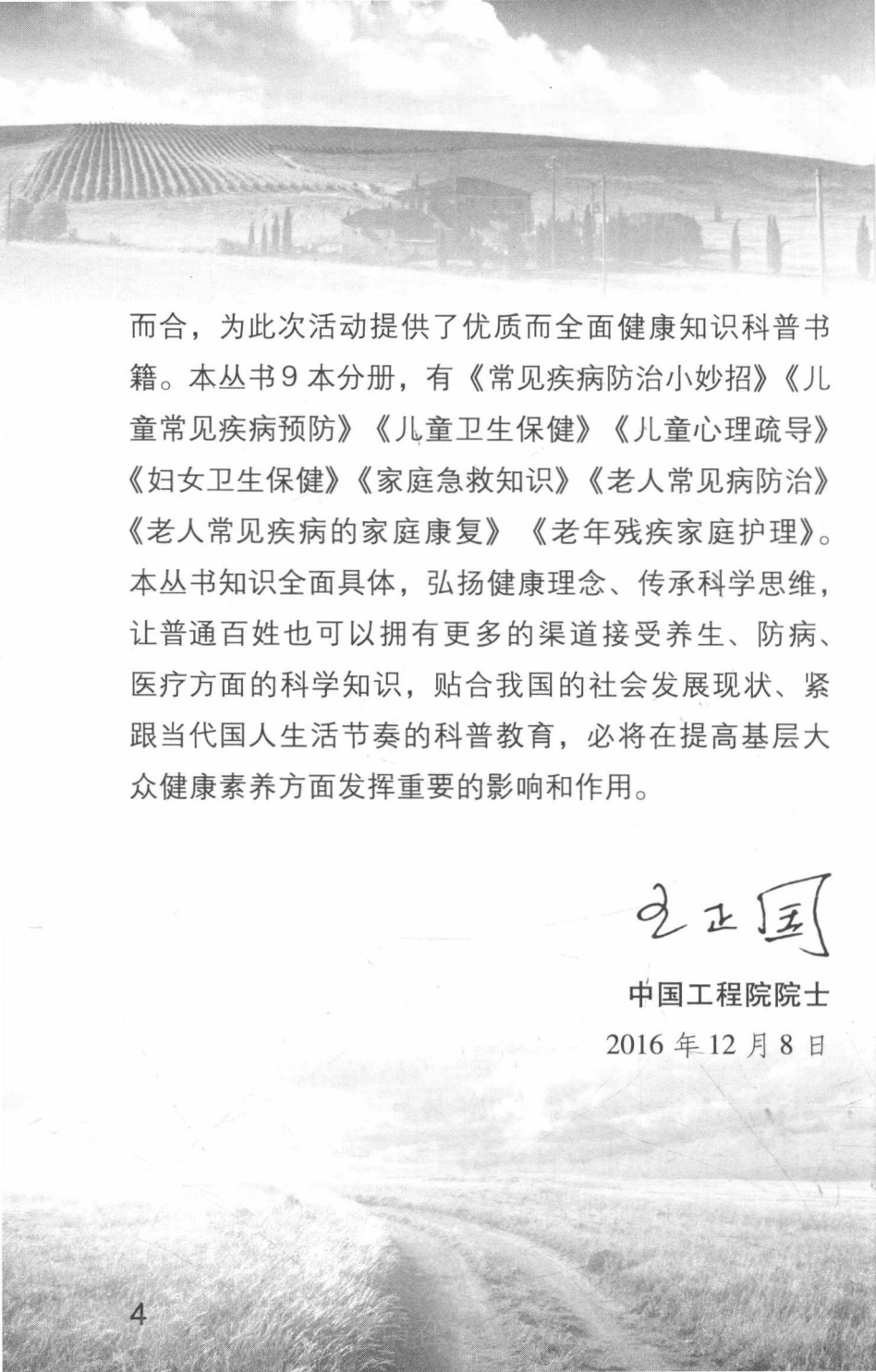
定 价: 17.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《健康中国行之健康科普知识进农村丛书》是“接地气，顺趋势，应民意，长知识”之作，此丛书是针对城乡居民及广大农村留守人群的健康卫生、心理疏导、权益保障、子女教育、老年疾病防治等方面科普知识宣传教育的书籍。此书是由医学专家编写，但对健康知识讲解、切贴百姓、通俗易懂、图文并茂，兼顾了我国当前城镇农村人群健康科普知识现状而撰写，可满足广大城乡居民、农民朋友对健康知识的渴求，适用于广大基层大众阅读、推广应用。

2016年8月全国卫生与健康大会上，习近平总书记强调“没有全民健康，就没有全面小康”，因此启迪广大基层民众的健康思维，开启健康教育，就成为实现全民健康、提高人民大众科学素养的重要任务与责任。全民健康不仅要让基层的医疗水平普遍提高，也要以提高基层大众健康知识素养为基石；《健康中国行之健康科普知识进农村丛书》著书目的与国家卫计委践行“健康中国行——全民健康素养促进活动”不谋



而合，为此次活动提供了优质而全面健康知识科普书籍。本丛书9本分册，有《常见疾病防治小妙招》《儿童常见疾病预防》《儿童卫生保健》《儿童心理疏导》《妇女卫生保健》《家庭急救知识》《老人常见病防治》《老人常见疾病的家庭康复》《老年残疾家庭护理》。本丛书知识全面具体，弘扬健康理念、传承科学思维，让普通百姓也可以拥有更多的渠道接受养生、防病、医疗方面的科学知识，贴合我国的社会发展现状、紧跟当代国人生活节奏的科普教育，必将在提高基层大众健康素养方面发挥重要的影响和作用。

王正国

中国工程院院士

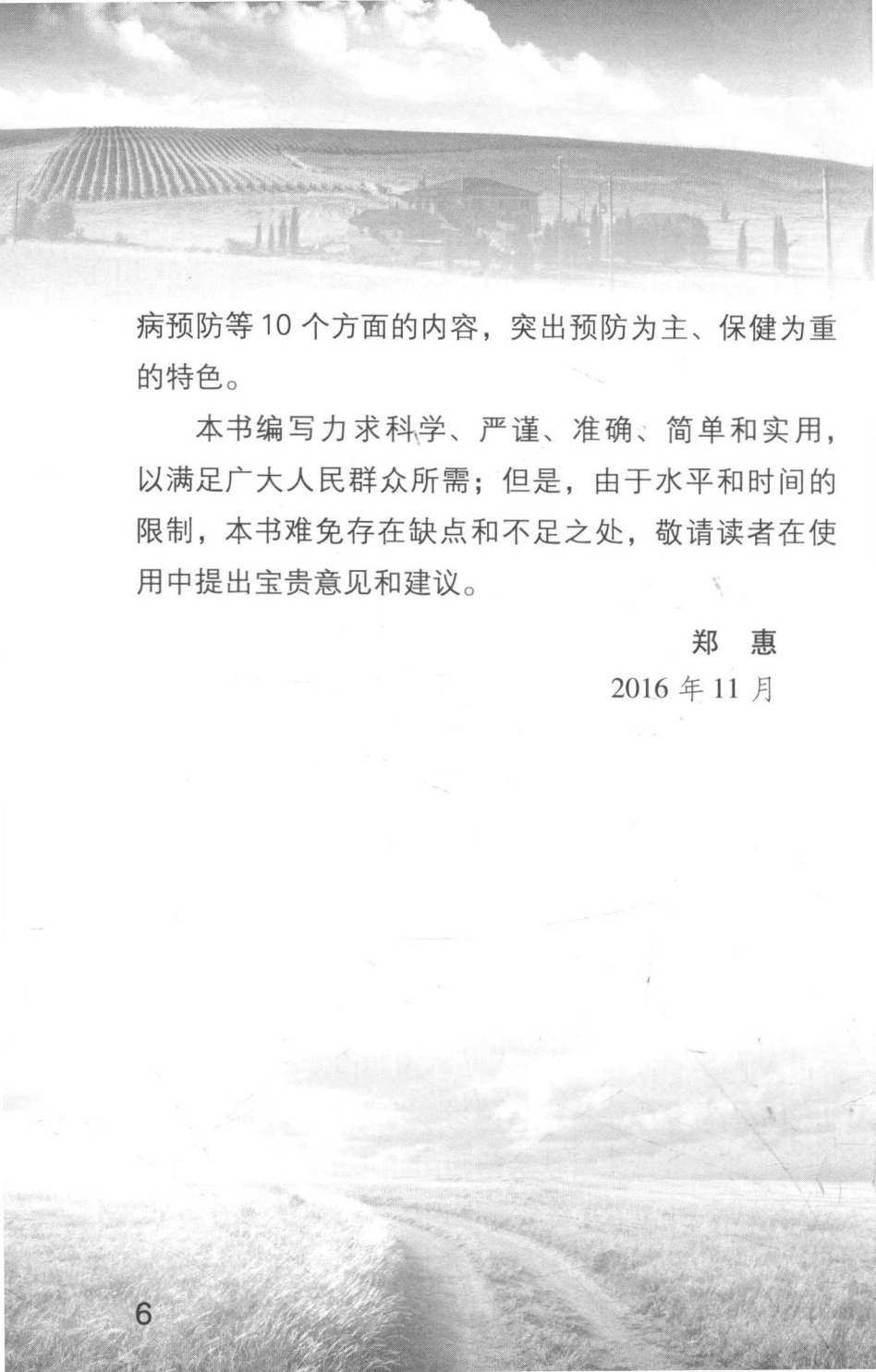
2016年12月8日



前 言

儿童是祖国的希望。我国儿童占全国总人口的1/3，其身心健康直接关系到民族兴衰和国家发展。随着我国社会经济和医学科学的快速发展，占我国人口1/3儿童的安全和健康受到全社会的关注。为了改善我国儿童的健康水平，国务院先后制定了《中国儿童发展纲要（2000—2010年）》和《中国儿童发展纲要（2011—2020年）》。为此我们依据《中国儿童发展纲要（2011—2020年）》的主要目标和策略措施要求，按照儿童生理、心理和疾病特点，针对农民朋友和城乡居民的实际需求，特编写了《儿童常见疾病预防》一书，以期儿童提供行之有效的疾病预防措施，以保障儿童的身心健康。

全书包括绪论、新生儿常见疾病预防、儿童常见出生缺陷预防、儿童常见遗传代谢和内分泌疾病预防、儿童常见营养障碍性疾病预防、儿童常见感染性疾病预防、儿童常见免疫性疾病预防、儿童神经心理行为障碍预防、儿童常见意外伤害预防、儿童常见五官疾



病预防等 10 个方面的内容，突出预防为主、保健为重的特色。

本书编写力求科学、严谨、准确、简单和实用，以满足广大人民群众所需；但是，由于水平和时间的限制，本书难免存在缺点和不足之处，敬请读者在使用中提出宝贵意见和建议。

郑 惠

2016 年 11 月



目 录

第一章 绪论 / 1

- 一、儿童年龄分期及其特点有哪些 / 1
- 二、儿童疾病预防的常用措施有哪些 / 6
- 三、各年龄期儿童疾病预防重点 / 29

第二章 新生儿常见疾病预防 / 38

- 一、新生儿窒息怎样预防 / 38
- 二、新生儿病理性黄疸怎样预防 / 41
- 三、新生儿脐炎怎样预防 / 43
- 四、新生儿败血症怎样预防 / 45
- 五、新生儿破伤风怎样预防 / 47
- 六、新生儿寒冷损伤综合征怎样预防 / 49

第三章 儿童常见出生缺陷预防 / 52

- 一、儿童先天性心脏病怎样预防 / 52
- 二、儿童先天性髋关节发育不良怎样预防 / 59

第四章 儿童常见遗传代谢和内分泌疾病预防 / 62

- 一、儿童 21-三体综合征怎样预防 / 62
- 二、儿童苯丙酮尿症怎样预防 / 65



三、儿童先天性甲状腺功能减退症怎样预防 / 67

第五章 儿童常见营养障碍性疾病预防 / 70

一、儿童蛋白质 - 能量营养不良怎样预防 / 70

二、儿童单纯性肥胖怎样预防 / 73

三、儿童维生素 A 缺乏症怎样预防 / 77

四、儿童维生素 A 中毒怎样预防 / 80

五、儿童维生素 D 缺乏性佝偻病怎样预防 / 82

六、儿童维生素 D 中毒怎样预防 / 87

七、儿童营养性缺铁性贫血怎样预防 / 88

八、儿童锌缺乏症怎样预防 / 92

九、儿童碘缺乏病怎样预防 / 94

第六章 儿童常见感染性疾病预防 / 96

一、儿童麻疹怎样预防 / 96

二、儿童风疹怎样预防 / 99

三、儿童水痘怎样预防 / 101

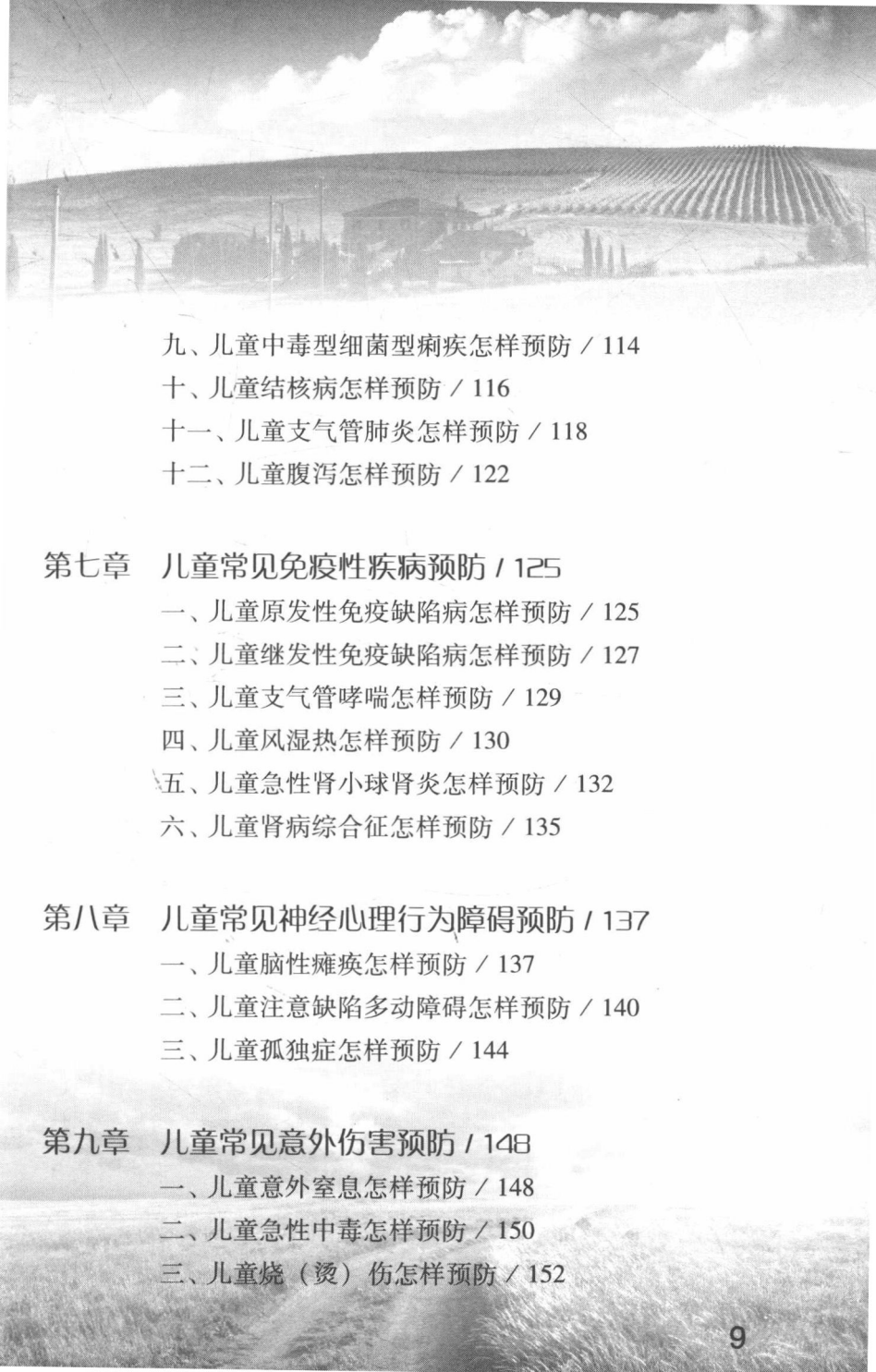
四、儿童手足口病怎样预防 / 103

五、儿童流行性腮腺炎怎样预防 / 105

六、儿童流行性脑脊髓膜炎怎样预防 / 108

七、儿童流行性乙型脑炎怎样预防 / 110

八、儿童脊髓灰质炎怎样预防 / 111



九、儿童中毒型细菌型痢疾怎样预防 / 114

十、儿童结核病怎样预防 / 116

十一、儿童支气管肺炎怎样预防 / 118

十二、儿童腹泻怎样预防 / 122

第七章 儿童常见免疫性疾病预防 / 125

一、儿童原发性免疫缺陷病怎样预防 / 125

二、儿童继发性免疫缺陷病怎样预防 / 127

三、儿童支气管哮喘怎样预防 / 129

四、儿童风湿热怎样预防 / 130

五、儿童急性肾小球肾炎怎样预防 / 132

六、儿童肾病综合征怎样预防 / 135

第八章 儿童常见神经心理行为障碍预防 / 137

一、儿童脑性瘫痪怎样预防 / 137

二、儿童注意缺陷多动障碍怎样预防 / 140

三、儿童孤独症怎样预防 / 144

第九章 儿童常见意外伤害预防 / 148

一、儿童意外窒息怎样预防 / 148

二、儿童急性中毒怎样预防 / 150

三、儿童烧（烫）伤怎样预防 / 152



四、儿童溺水怎样预防 / 154

五、儿童跌落伤怎样预防 / 155

第十章 儿童五官常见疾病预防 / 157

一、儿童弱视怎样预防 / 157

二、儿童听力障碍怎样预防 / 159

三、儿童龋齿怎样预防 / 162

四、儿童鼾症怎样预防 / 164

第一章

绪 论

一、儿童年龄分期及其特点有哪些



由于儿童在不同年龄时期其解剖结构、生理功能、心理活动和疾病特点等存在非常大差异；因此，为了通过有效的措施，保证儿童身心健康，临床实际工作中将儿童年龄分为胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期和青春期。

1. 什么是胎儿期？胎儿期有哪些特点？

胎儿期是指从受精卵形成到胎儿出生为止，共40周。胎儿期具有以下特点：①胎儿期依赖母体进行生长发育，孕母的健康对胎儿的存活和生长发育有直接影响；②母亲妊娠期间如受外界不利因素影响，包括感染、营养缺乏、心理创伤、严重疾病、滥用药物和（或）烟酒、接触放射性物质及毒品等，都可能影响胎儿的正常生长发育，导致先天畸形、生长发育障碍、死胎、流产、早产等严重后果。



温馨提示



胎儿借助脐带与母亲息息相通，胎儿生长直接受母亲身心健康的影响。

2. 什么是新生儿期？新生儿期有哪些特点？

新生儿期是指自胎儿娩出脐带结扎开始至未满 28 天的时期。按年龄划分，此期实际包含在婴儿期内，但由于此期婴儿在生长发育和疾病方面均具有非常明显的特殊性，且发病率和死亡率均非常高，因此将婴儿期中的这一个特殊时期单独列为新生儿期。新生儿期具有以下特点：①新生儿脱离母体独立生活，但其机体发育尚未成熟，适应外界环境的能力差；②新生儿发病率（如早产、产伤、缺氧、感染、先天畸形等）和死亡率高，尤以早期新生儿（第一周新生儿）最高。

温馨提示



新生儿脱离母体后，由于机体发育不成熟，其患病率和死亡率非常高，需要加强保健。

3. 什么是婴儿期？婴儿期有哪些特点？

婴儿期是指自出生后到满 1 周岁之前的时期。婴儿期具有以下特点：①婴儿期生长发育迅速：与出生时比较，身高由 50cm 增长到 75cm 左右，体重由



3.0kg 增加为 9.0kg 左右，头围由 34cm 增长到 46cm 左右。②婴儿对能量和营养素的需要量较多，但是各器官系统发育不成熟，难以适应对大量食物的消化吸收，容易发生消化功能紊乱和营养缺乏性疾病。③婴儿期来自母体的免疫抗体于生后 6 个月逐渐消失，而婴儿自身的免疫功能尚未发育成熟；因此，抗感染能力弱，易患各种感染性疾病。

温馨提示



婴儿生长发育迅速，对营养的需求量大；但各系统器官发育不成熟，容易发生腹泻、贫血、佝偻病等，应早期预防。

4. 什么是幼儿期？幼儿期有哪些特点？

幼儿期是指自 1 周岁至满 3 周岁之前的时期。幼儿期具有以下特点：①幼儿期体格生长发育速度较婴儿期缓慢，2 岁时体重约为 12.0kg，3 岁时体重约为 14.0kg；2 岁末身高约为 87cm，3 岁末身高约为 96cm。②幼儿期智能发育较快，语言、思维及自我意识发展迅速；开始走路，活动范围扩大、接触社会事物渐多、好奇心强、对危险的识别和自我保护能力差，意外伤害发生率非常高。③幼儿对能量和营养素的需求量仍然较高，各器官系统发育仍不完善；因此，容易患营养缺乏性疾病和感染性疾病。



温馨提示

幼儿由于好奇心强，自我保护能力差，容易发生意外伤害，应加强意外伤害的防范。

5. 什么是学龄前期？学龄前期有哪些特点？

学龄前期是指自3周岁至6~7岁入小学前的时期。学龄前期具有以下特点：①学龄前期体格生长发育处于稳步增长状态，体重年增长值约为2.0kg，身高每年增长5~7cm。②学龄前期智能发育更加迅速，求知欲、模仿性和可塑性强，但对危险的识别和自我保护能力有限，意外伤害发生率高。③学龄前期免疫系统功能逐渐成熟，自身免疫性疾病（如风湿热、急性肾小球肾炎、肾病综合征等）和恶性肿瘤发病率增高。④5~6岁时儿童乳牙开始松动脱落，恒牙开始依次萌出；如果不重视口腔卫生，容易发生龋齿。

温馨提示

学龄前期儿童模仿性强，对危险的识别能力不足，容易发生意外伤害，应加强教育。

6. 什么是学龄期？学龄期有哪些特点？

学龄期是指自入小学（6~7岁）至青春期前的时



期。学龄期具有以下特点：①学龄期体格生长稳步增长，体重年增长值约为2.0kg，身高每年增长5~7cm，骨骼处于成长发育阶段。②学龄期认知能力发育逐渐完善，是接受教育的重要时期。③除生殖系统外，其他系统发育接近成人；容易发生近视、龋齿、心理和行为障碍，免疫性疾病和恶性肿瘤发病率较高。

温馨提示



学龄期儿童学习任务繁重，容易发生近视，应早期预防。

7. 什么是青春期？青春期有哪些特点？

青春期是指从第二性征出现到生殖功能基本成熟、身高停止增长的时期。青春期年龄范围一般为10~20岁，女童的青春期开始年龄和结束年龄都比男童早2年左右。青春期具有以下特点：①青春期体格生长发育再次加速，出现第二次高峰。体重每年增长4.0~5.0kg，身高男性每年平均增长9cm、女性每年平均增长8cm，持续2~3年。②青春期第二性征和生殖系统迅速发育，并逐渐成熟，性别差异明显；神经内分泌调节功能不稳定，容易发生内分泌紊乱性疾病和心理行为障碍。



温馨提示

青春期性别差异明显，容易发生心理行为问题，应及时进行性健康教育。

二、儿童疾病预防的常用措施有哪些



儿童时期是机体处于不断生长发育的阶段，其自身防护能力较弱，易受各种不良因素的影响而导致疾病的发生和心理行为障碍；因此，儿童疾病预防的常用措施包括：生活护理与喂养、体格锻炼、计划免疫、培养良好的生活习惯和社会适应能力、新生儿疾病筛查、定期健康检查和生长监测、儿童伤害的预防等有效措施。

1. 怎样为新生儿保暖？

新生儿出生后应立即用预热的毛巾擦干，并采取各种保暖措施，使室内温度尽可能达到 $22 \sim 24^{\circ}\text{C}$ （无条件时可用热水袋保暖）。早产儿、低出生体重儿、低体温儿出生后应置于自控开放式抢救台上或保温箱中，并根据体重、年龄选择适当的环境温度，使新生儿腹壁的温度维持在 36.5°C 左右。