

首都儿研所
知名专家

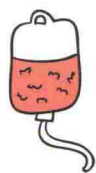
曲东

20余年临床经验结晶，汇成一本书，
让每位父母都能成为孩子的好医生！

孩子生病了

父母别慌、别急、别乱用药

曲东 王勇 / 著



孩子的每一种疾病，
都有一种对症的方法

感冒、发烧、腹泻、鼻炎、
哮喘、湿疹、蛀牙……

10余种儿童常见病，
医生告诉你应该怎样做！

孩子生病了，父母应该知道如何做，
父母学会了，孩子才能少生病、少受罪！



中国工信出版集团

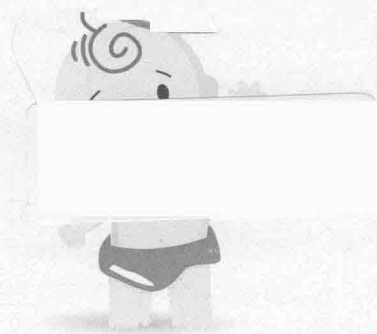


电子工业出版社
http://www.phei.com.cn

孩子生病了

父母别慌、别急、别乱用药

曲东 王霞 / 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

孩子生病了，父母别慌、别急、别乱用药 / 曲东，王勇著. —北京：电子工业出版社，2017.1

ISBN 978-7-121-30256-5

I. ①孩… II. ①曲… ②王… III. ①小儿疾病—防治 IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第263947号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：13.5 字数：162千字

版 次：2017年1月第1版

印 次：2017年1月第1次印刷

定 价：48.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）68250970-814。



我们一起努力， 让孩子更健康

每一个孩子都是家庭和社会的希望，都值得拥有一个美好灿烂的童年。但是由于家长的大意疏忽或者专业知识的匮乏，很多孩子在成长的过程中都受了很多不该受的苦。

有很多家长向我抱怨，现在网上的知识鱼龙混杂，公说公有理，婆说婆有理，遇到难题不知道该相信哪一个理论；自己的工作又太忙，做不到孩子但凡出点问题就往医院跑，特别希望针对孩子健康方面有一个权威的指导。于是我花费一年多时间撰写了这本书，希望针对孩子健康方面为家长们答疑解惑，力所能及地为孩子的健康成长保驾护航。

在儿研所工作多年，我和我的同事们治疗过成百上千的孩童，既体会过将孩子救治成功的喜悦，也体味过眼见着孩子痛苦却无力回天的难过，那种无助的感觉，我相信除了家长之外，医生体会最深。很多时候，我守护着病房里的小患者，心里都在默念，假如当初早一些发现病情就好了，假如父母不那样做就好了，假如提前用上那种治疗措施就好了，但是，很显然，生活中并没有那么多的“假如”。

我一直有个观点，即儿科医生是最具挑战的职业。为什么这样说呢，因为相较于成人自如的表达能力，孩子描述疾病的能力较差，大部分疾病都可以用“疼”字概括，给疾病的诊断带来很大的困难。并且，一个优秀的儿科医生除了具备专业的儿科学知识，更重要的是要富有爱心和责任心，正所谓“医者父母心”，从这一方面来讲，医生和家长的目

是相同的，即用尽全力护孩子一生周全。

毫不夸张地说，我为这本书倾注了很大的心血，这其中凝集了我多年的临床经验，也列举了很多真实存在的病例。考虑到家长们大多非医学专业出身，所以很多难理解的理论也尽量用浅显的故事来描述，既增加了文章的趣味性，又加深了家长们对各种疾病的认知。而且，每一小节里也尽量会添加几个能保护孩子健康的小方法，给很多家长，尤其是初为父母者，以最大、最专业的医学帮助。

父母是孩子最好的医生，是孩子疾病的第一判断者和第一诊治人，如果没有一定的医学专业知识，很难真正地肩负起保卫孩子健康的职责。举个简单的例子，您能分清鼻塞和鼻炎吗？您知道儿童喘憋和哮喘是两码事吗？您知道孩子也可能患白内障吗？如果您不能回答出这些基础知识，我还是建议您多读一下这本书，这些内容在书里都会有所涉及。

每个孩子都是天使，家长们的责任就是为天使安上一对更加强健的翅膀，让他有勇气、有能力在更远的天空翱翔。没有天生适合做家长的人，也没有从不犯错的父母，孩子成长的过程其实也是父母成长的过程，这其中的点滴都需要慢慢地摸索。

作为医生，我只能用自己有限的专业储备为家长指出一条有助于孩子成长的健康之路；作为医生，我更希望看到的是，很多家长因为读到了这本书，在守护孩子健康时少走了几条弯路。我希望看到所有的孩子都能避免伤痛，所有的孩子都能骄傲而又自豪地为明天努力拼搏。

家长们，孩子能否有一个健康美好的未来，决定权在你手里，不是吗？

希望通过这本书，能让我们一起努力，让孩子更健康，少生病，少受罪，快乐地成长！

最后要特别感谢本书的特邀编辑吕林、张轶、白兰、安雅宁，以及我的合著者王勇先生，为本书的出版付出的艰辛努力！

首都儿科研究所 曲东

第一章

做衣食父母远不够——孩子的病你要懂

孩子生病全家上火？放松点，生病很正常·····	2
疾病不可怕，只要你能读懂它·····	4
细菌、病毒，不要傻傻分不清·····	6
别扼杀孩子的自愈力·····	8
生病早知道，千万别耽误了孩子·····	10
见了医生，你得知道说什么·····	12

第二章

阿嚏！阿嚏！——感冒来袭怎么办

看看孩子患的是普通感冒还是流感·····	16
孩子患上“急性上呼吸道感染”该怎么办·····	18
有些“感冒”会自己好，但需要你的配合·····	20
6岁以下的小孩，千万别乱吃感冒药·····	22
甲流乙流，这对“坏兄弟”要怎么区分·····	25
预防流感，你得用上这10个小招·····	27
这些疾病，别糊里糊涂把它们当成感冒·····	30
孩子经常感冒，该不该打“丙种球蛋白”·····	33

第三章

小脸又红又烫——孩子发烧怎么办

退烧，最重要的一步是辨对证·····	36
生理性发烧，不用担心·····	38
急疹引起的发烧，多照护少干预·····	40
揭开热性惊厥“纸老虎”的真面目·····	42
高烧超过一周，当心是川崎病·····	45
什么情况下的发烧要看医生·····	47
地塞米松、美林、泰诺林，吃不吃？·····	49
孩子发烧时的饮食要注意·····	51

第四章

“咳”不容缓——孩子咳嗽怎么办

孩子咳嗽先别急着止咳，查明原因很重要·····	54
破解孩子咳嗽声音中的“疾病密码”·····	56
宝宝咳痰颜色异常？可能是这些疾病的征兆·····	58
孩子突然剧烈咳嗽，家长该怎么办·····	60
面对孩子咳嗽，您用对药了吗·····	62
孩子咳嗽除了吃药，其他护理也很重要·····	64

第五章

小肚肚不舒服——孩子消化有问题怎么办

孩子腹泻了？先分清是感染性还是非感染性腹泻·····	68
孩子大便偏稀，不一定就是腹泻·····	70

止泻药？先别急着用·····	72
惊！宝宝便便“见红”了·····	74
轮状病毒性胃肠炎，重点是预防脱水·····	76
孩子便秘了？和您聊聊便秘的那些事·····	78
益生菌虽好，可不能乱用·····	80

第六章

皮肤红又痒——孩子起疹子怎么办

湿疹的护理和治疗，是一场持久战·····	84
击退奇痒无比的荨麻疹·····	86
汗疹，注意清洁和护理·····	88
猩红热很可怕？带您来认识它·····	90
接触性皮炎，对何物过敏是关键·····	92
脓疱疮？别乱动，保持疮口清洁很重要·····	94
手足口病到底是什么？带您揭开它的真面目·····	96

第七章

眼病说来就来——保护孩子明亮清澈的眼睛

发现这些情况，孩子可能有眼疾·····	100
视力偏低，就是近视吗·····	103
如果是真性近视，眼镜该戴就戴·····	105
假性近视，其实根本不是近视·····	107
孩子眼睛浮肿，请确认他没有肾病·····	109
麦粒肿、霰粒肿，热敷加排脓·····	111

红眼病，先别忙着滴药水，罪魁祸首应抓到·····	113
无论先天后天，白内障重在预防·····	115

第八章

鼻炎哮喘很难受——孩子防敏怎么办

鼻塞≠鼻炎，喘≠哮喘·····	118
鼻塞打鼾？找到原因很重要·····	120
孩子易过敏？这些东西是真凶·····	122
孩子总过敏？可能先天就是过敏体质·····	125
脱敏治疗，得看有没有必要·····	127
孩子鼻炎、哮喘老不好？雾化吸入来帮您·····	129
哮喘急性发作怎么办？这些措施需掌握·····	131
应对过敏性鼻炎和哮喘，防大于治·····	133

第九章

嘴巴喉咙好痛——孩子溃疡发炎怎么办

孩子的口腔溃疡和大人的一样·····	136
孩子口腔溃疡老不好，可能是缺锌·····	139
每个孩子都会经历的扁桃体发炎·····	141
扁桃体化脓，加强家庭护理·····	143
扁桃体到底该切不该切·····	145
肺炎链球菌感染，不要误以为是流感·····	147
孩子嘴里长泡泡，小心疱疹病毒找上门·····	149

第十章

牙好的孩子胃口棒——孩子牙齿如何保护

孩子牙齿保健的重要性，你重视得远远不够·····	152
保护孩子牙齿，要选择正确的儿童牙膏·····	154
乳牙有问题，坐等换牙就万事大吉了吗·····	156
乳牙蛀到牙髓，要不要做根管治疗·····	158
做好口腔护理，顺利度过换牙期·····	160
孩子牙齿出现小黑点，小心是龋齿·····	162
孩子牙痛，不光是龋齿在捣鬼·····	164
牙齿矫正，还给孩子一口糯米齿·····	166

第十一章

有备无患！——孩子遭遇紧急情况怎么办

异物卡喉了怎么办，试试“海姆立克”急救法·····	170
急！不该吃的东西进了肚子怎么办·····	172
孩子意外跌落，如何将伤害降到最低·····	174
怀疑孩子骨折？别乱动，先固定·····	176
如果孩子被烫伤，这么做会让您不留遗憾·····	178
有关溺水，您知道“黄金四分钟”吗·····	180
孩子流鼻血，不光要止血·····	182
孩子不小心撞到头，你需要做什么·····	184
夏日炎炎，注意观察孩子是否中暑·····	186
小猫抓了，小狗咬了，处理好伤口赶紧打疫苗·····	188

第十二章

给孩子一把保护伞——孩子免疫力差怎么办

教您认识免费疫苗和自费疫苗·····	192
孩子打了疫苗有反应？先不要慌乱·····	194
怎样让孩子做到“打预防针，我也不怕”·····	196
提高孩子免疫力的三种方法·····	198
多大的孩子补多大的营养，营养要分阶段补·····	200
孩子生病了，该怎么补充营养·····	202
孩子爱吃零食？没关系，这些零食可以吃·····	204

第一章

做衣食父母远不够——
孩子的病你要懂



孩子生病全家上火？ 放松点，生病很正常

“孩子怎么又病了，唉，宁愿生病的是我！”恐怕不少家长都有过这样的念头吧？为人父母者，无不希望孩子是健康强壮的。可是老话说得好，人吃五谷杂粮，哪有不生病的？孩子又不是机器人，也不能一辈子都生活在无菌环境中，当然生病也是难以避免的。

很多家长平时都明白这个道理，可是孩子一生病，立马就乱了阵脚，全家人都如临大敌。这样做妥善吗？

虽然表面上看起来，家长对孩子的疾病很重视，是负责任的父母，但是你可能不知道，如果你在孩子生病期间表现得过于担忧、焦虑，病中的孩子会敏感地察觉到你的情绪，他们会从心理上感到对疾病的恐惧，这反而不利于恢复健康。而且，对病中的孩子格外关心和溺爱，也会让有的孩子通过装病来满足自己的需求，这肯定不是一个好苗头。

我见过不少父母，上午刚去过儿童医院，医生说孩子就是普通感冒，不碍事，好好休息就行。结果下午他们不放心，又跑到一家三甲医院的儿科，紧张地跟医生诉说病情。其实这是没有必要的，我们需要接受这样一个事实：正所谓“病来如山倒，病去如抽丝”，孩子的康复需要一个过程，没有哪种药物吃下去马上就能恢复健康。

有些家长觉得自己的孩子“老生病”，但也许你并不记得孩子一年中到底感冒了几次、发烧了几回。反正只要孩子一生病，你就认为他体弱多病，甚至觉得他免疫力有问题。事实上，真正有免疫缺陷的孩子很少，大多数时候是家长过于紧张了。

2010年10月，美国威斯康星大学医学与公共卫生学院发布了一份《感冒白皮书》。根据美国疾病预防控制中心的统计，免疫系统功能正常的儿童每年患急性呼吸道疾病8到10次，上学的孩子会达到12次之多，而成年人每年患感冒2到4次，其中女性多于男性。原因是孩子们之间的关系亲密，更容易传播病毒。而成年人之间的关系冷漠，因此较难传播病毒。当然，还有一部分原因是孩子的免疫功能尚未完全发育成熟。

从上述白皮书来看，生病是很正常的事，不论大人，小孩。孩子从母体内来到这个世界，然后从家里到幼儿园再到各种公共场所，他们所面临的环境日渐复杂、恶劣，需要经历各种细菌、病毒的“考验”和“洗礼”，其免疫功能才能逐渐完善，才能真正拥有在这个世界上健康生活的能力。



疾病不可怕， 只要你能读懂它

俗话说，人吃五谷杂粮，哪有不生病的。孩子也一样，生病是常有的事儿，天下没有不生病的小孩。但有的父母却因为怕孩子生病，把孩子“养在温室里”，常说的话就是“外面冷，不要出去”“外面晒，不许出去”“地上脏，别在那儿玩”，自以为这样是在保护孩子。可是家长们要想到，你可以护得了孩子一时，护不了一世啊！不给孩子接触大自然、接触外界的机会，孩子的身心得不到锻炼，如何能成长为坚强的人呢？

当然我能理解父母对孩子生病的焦虑，因为孩子每次生病对家长来说都是一次煎熬。对于成人，我们能很容易地判断自己病了，可以明确地说出自己哪里不舒服，怎么不舒服。但是孩子就不一样了，婴幼儿不会说话，感觉不舒服只能用哭来表达，无奈家长听不懂这种语言，只能急得像热锅上的蚂蚁。再大一点的孩子虽然会说话，可是他也不知道“酸痛”“胀痛”“刺痛”的区别呀。听孩子说不清楚，父母还是只能干着急，或者干脆病急乱投医了。还有的家长甚至求助于神佛，希望保佑孩子健康。

人们对于未知的和无法掌控的事有本能的恐惧，因此家长们对于孩子生病这件事总是如临大敌，也是可以理解的。

疾病既然是“敌人”，知己知彼才会百战不殆。克服对孩子疾病的恐惧就需要我们能读懂疾病。虽然我们无法得知孩子的身体感受，但是表现症状是可以观察到的。我们还是可以从孩子的症状来辨别孩子到底是得了什么病。一般疾病的症状通常包括：发热，高/低血压，心率/心律异常，咳嗽或呼吸困难，各种部位的痛觉（关节、头部、肚子等部位），便血、血尿，腹泻与便秘。

除了痛觉，我们不能替宝宝感受到之外，其他的症状我们都是可以观察或检查到的。这就要求我们的家长能够具备基本的人体健康常识，读懂这些症状，并能及时发现，然后根据症状判断孩子得了什么病，做到心中有数。同时也有助于之后医生问诊时能清楚掌握病情，实施治疗方案。除非是罕见的疑难杂症，否则普通的疾病在科学发达的今天都不是什么可怕的“大敌”了。

我们在接下来的几章中，将详细地为大家解读儿童常见的症状及其对应的疾病，以及父母应该采取的相应措施。只要大家多多了解一些关于小儿疾病的知识，就不至于在面对孩子生病时乱了阵脚。疾病就没那么可怕啦！



细菌、病毒， 不要傻傻分不清

儿童常见的疾病多是由感染引起的。感染分为细菌性感染和病毒性感染。什么叫细菌性感染？什么是病毒性感染？很多人分不清，甚至认为细菌和病毒都差不多，是一类东西，都是有害的。

这话也对、也不对。从大类上区分，细菌和病毒都是微生物。当一些对人体有害的微生物侵入我们的身体时都会引起我们免疫系统的反应。但是严格地讲，它们当然不是同一种物质。首先它们的结构不同，而且细菌不一定是对人体有害的，引起人体疾病的只是细菌中的一部分，也有细菌可以与人体是共生关系，对人体有益。但是大部分的病毒是对人体有害的，因为病毒自己没有细胞结构，需要寄生在人体细胞里。它们的繁殖是建立在被寄生的人体细胞的死亡作为代价的。

当然，我们作为家长，倒不必知道细菌和病毒的结构、致病机理等，但是至少要明白这样的一个事实：病毒和细菌感染是不一样的！虽然都会引起炎症反