



儿科专家的 诊疗忠告



指导年轻爸妈带孩子求医就诊的权威读本

[日] 岩间正文 著 金漪 译 李文 审

流感
过敏
尿床
肥胖
腹痛
.....



上海科学技术出版社

感冒

过敏

尿床

肥胖

等等的日常护理

儿科专家 的 诊疗忠告

[日] 岩间正文 著
金 漪 译
李 文 审

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿科专家的诊疗忠告 / (日) 岩间正文著; 金漪译. —上海: 上海科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5478-2629-4

I. ①儿… II. ①岩… ②金… III. ①儿科疾病—诊疗
IV. ① R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 095107 号

KODOMO SHINRYO NISSHI by Masafumi Iwama

Copyright © 2010, Masafumi Iwama

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
Asahi Shimbun Publications Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

儿科专家的诊疗忠告

[日] 岩间正文 著

金 漪 译

李 文 审

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本: 700×1000 1/16 印张 10.5

字数: 150 千字

2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2629-4 / R·905

定价: 29.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

目

录

CONTENTS

第一章

开始变异的感染性疾病

谨防感冒病毒·····	2
感冒的初期护理很重要·····	4
发热是身体的自卫反应·····	6
流感的问题·····	8
儿童特有的支气管炎·····	10
不要忽视肺炎·····	12
保护肠胃不受感冒侵袭·····	14
输液很重要·····	16
夏季感冒的特征·····	18
游泳池与皮肤病·····	20
远离细菌·····	22
关注疫苗的接种·····	24

容易引发的腮腺炎·····	26
可以杀灭的溶血性链球菌·····	28
注意川崎病对心脏的影响·····	30

第二章

一起来了解慢性体质性疾病

第一节 过敏症 ·····	35
过敏并不一定是过敏症·····	36
肌肤护理是前提·····	38
外用药的正确使用法·····	40
发病机制及注意事项·····	42
排除过敏原·····	44
刺激交感神经及强化气管黏膜·····	46
纷乱的花粉症·····	48

第二节 尿床 ·····	51
尿床需要治疗吗·····	52
判断夜尿症的类型·····	54
不唤醒、不发怒·····	56
生活上多留意·····	58

药物治疗.....	60
试试报警装置.....	62
积极参与集体住宿.....	64
第三节 肥胖儿童	67
提早预防.....	68
初期阶段的对策很重要.....	70
通过腹围来判断新陈代谢.....	73
通过饮食和运动来减脂.....	76

第三章 养与教

第一节 饮食	81
母乳与牛奶.....	82
断奶.....	84
少食与偏食.....	86
儿童饮食习惯.....	88
第二节 睡眠	91
哭闹无法入睡.....	92

入睡前后的小怪癖·····	94
晚睡·····	96
睡不安，起不来·····	98

第三节 排便 ·····	101
训练，种种担心和焦虑·····	102
来来回回，一进一退·····	104
频繁如厕·····	106
大便入厕困难·····	108
小学生的不适·····	110

第四节 心理的成长 ·····	113
语言能力滞后，口吃·····	114
接受孩子的不完美·····	116
胆怯，徘徊·····	119

第四章

令人担心的症状

鼻涕、鼻塞、鼻血·····	126
脸色不佳·····	128

颈部问题·····	130
腹痛·····	132
脚痛·····	134
惊厥·····	136
呼吸紊乱·····	138
误食香烟·····	140
中暑·····	142
个子矮·····	144
浮肿·····	146
痣·····	148
耳垢、耳朵炎症·····	150
牙齿问题·····	152
 后 记·····	 155

第一章

开始变异的感染性疾病

谨防感冒病毒

即使目前有病症逐步轻缓的趋势，感染性疾病依然是小儿疾病的首位。不管是过去还是现在，世界上排名首位的流行性病症依然是感冒。感冒的病因涉及将近 200 种病毒。此类病毒能通过咽喉或鼻腔黏膜侵入体内，引发咳嗽、流鼻涕、发热、腹泻等各种各样的症状。医学上将感冒分为流行性感冒（简称流感）和普通感冒两类，西医常统称为急性上呼吸道感染。

病毒是很奇妙的微生物，澳大利亚就曾经发现了 34 亿年前的病毒等微生物化石。这样说来，在斯皮尔伯格的电影里登场的那些恐龙，说不定也曾经患过感冒呢。病毒的大小为一毫米的五千至一万分之一，是地球上最小的病原体。病毒自身无法存活，靠依附在人体的咽喉等器官的细胞内寄生而活。由于病毒能侵入人体细胞深处，常使药力无法生效。但是病毒的毒性通常很弱，因此也能自然消亡，病症得到自愈。

相比起治疗，要更多地致力于预防，即使是日常的感冒也不例外。因为除了特定的流感疫苗之外，并没有其他疫苗针对普通感冒，所以日常的防护很重要。要保持规律的作息以及充足的睡眠。掌管人体功能的自主神经分为交感神经和副交感神经，前者负责人体的日间活动，而后者则在夜间人们休息时发挥更大作用。安眠熟睡能更好地发挥副交感神经的优势，也因此可以增加抗御病毒的白细胞的数量。现在很多小孩睡得太晚，笔者提倡的睡眠时间应从晚上 9 点半到早上 7 点，这样与自

主神经间的交替相适应，便不容易患感冒。

人流聚集的地方是病毒传播的温床。但是，日常的社会生活免不了与他人接触。外出时有必要戴口罩，虽然空气中也有病毒，但是数量极少，多数病毒是在与人交谈时随唾液飞溅而出，因此口罩可以预防病毒传播。戴了口罩，还可以保存口腔内的湿气，同时气管内的纤毛活跃也能帮助将吸入的病毒排出体外。

漱口和洗手能将 70% 的病毒去除。细胞内的病毒虽然不能通过漱口排除，但保持咽喉内的湿润也能防止病毒繁殖。病毒也能留存于患者的衣物或其他被接触过的物体上，所以一定要勤洗手。大部分人都能保持手掌清洁，但这并不够，手指之间以及指甲缝隙也不能忘记。

多喝水也是预防感冒病毒的好方法。但是一口气喝太多水，只会快速通过咽喉进入胃，导致胃部饱胀不适。最有效的方法是频繁地少量饮水，能够起到最佳抗病毒的作用。

诸如此类的预防方法其实简单易行，应该时刻考虑到这些能提前预防感冒的事项。父母和孩子一起来施行吧，如此便能让这些霸道又微小的外敌吃个闭门羹了。

感冒的初期护理很重要

不管怎么注意，也还是会感冒的，感冒在某种程度上是不可避免的。有的孩子一年可能要得几次感冒，其实这也不一定是坏事。每一次感冒，便更能增强抵御病毒的免疫功能，从而使孩子更茁壮地成长。但是，感冒也是万病之源，容易引发其他病症，不能放任不理或掉以轻心。因此需要在感冒初发期就小心应对，妥善治疗。

病毒最初的攻击目标是鼻腔黏膜，引发炎症后出现流鼻涕、鼻塞、打喷嚏等症状。鼻涕要尽量使其流出。婴儿如果仰卧的话，鼻涕会流入咽喉，所以睡觉时尽量让其侧卧，也可用吸管将鼻涕吸出。婴儿因为不会用嘴呼吸，一旦有鼻涕，加之鼻塞，容易导致呼吸困难，常常因此引发危急事件。而且婴儿皮肤极为娇嫩，所以有鼻涕时应及时用柔软的纱布擦拭，或将小毛巾、纱布、棉签等用温水蘸湿后在婴儿鼻孔处擦拭，使其呼吸顺畅。三四岁的幼儿可用纸巾擦拭鼻涕。

要注意安静休养，因为保存体力是战胜病毒的关键。血液循环一旦活跃，白细胞就能参与到与病毒的对抗中。小孩本身很难自己觉察到不适，很难像大人一样安静休养，只要不外出，在室内玩耍也可以。可以将室内温度调暖，提高湿度。试着将水壶里的水煮沸，把要洗晒的衣物放在室内晾干，这样病毒在高湿环境内也会被削弱，病情也会相对减弱。但是如果太关注于保温而使室内密闭，则会引起空气污染。因此，每一小时请开窗 5 分钟，让室内通风换气。

沐浴也是个问题。小孩的皮肤呼吸比大人更重要，因此要尽可能地保持皮肤清洁，这也有利于促进新陈代谢。但是另一方面脉搏加速会导致体力消耗，容易感到疲乏。所以发热时，若呼吸不顺，则应尽量避免沐浴，否则会加重身体负担。但是若体温在 37°C 左右，伴随流涕及轻度呼吸不顺，则沐浴没有大碍。温湿的空气可以愈合损伤的咽喉，加速恢复，反而是有益的。在稍稍加热的温水中浸泡一会，起身后将身体擦干，不可等水变冷。

俗话说“感冒要受三日难”，等鼻涕变黄而黏稠，则自然就好了，轻微的病毒感染往往是自限性的。有人不知道该带患儿看儿科还是耳鼻喉科，如果小孩很容易疲倦又不思进食，则应该看儿科，从而得到养护方法等涉及生活全方位的指导。

感冒也是其他疾病的源头，如果不在初期注意，则可能会引发其他疾病，不容乐观。如果持续流清水鼻涕的话，也有可能是鼻过敏。最近这种现象有低龄化的趋势，主要起因还是螨虫和花粉过敏。如果鼻涕呈黄脓状，则很有可能是鼻窦炎，此时可去耳鼻喉科诊治。

发热是身体的自卫反应

妈妈们最担心的症状应该是发热。小孩生病多数会发热，因为有清楚的数值可以显示，家长都希望体温早点下降，所以不停地用药。发热真的有那么恐怖吗？真的是什么严重的症状吗？如果理解了发热的真正含义，家长可能会淡定些。

热度是因为身体代谢而产生的。所谓代谢，是人体摄入营养和热量等，体内不断进行物质和热量的交换，自身组织不断合成和分解的一个基本过程。人体有着极为巧妙的体温调节系统，能确保体温始终恒定在 37°C 左右。在成长过程中，新陈代谢旺盛的孩子体温偏高，体温很容易超过 37°C 。

婴幼儿因脑部的体温调节中枢还未成熟，所以体温易被外界的气温所左右，夏季特别多见的中暑就是一个很好的例子。发热的原因大概有七成左右是因为感染。病毒或细菌侵入体内，使免疫细胞的活动活跃起来，产生了被称为细胞因子的物质，从而将体内“温控器”设高，于是就发热了。病原微生物在热的环境内活动力减弱，难以存活；白细胞也因受到刺激而大量增多，对抗入侵的病原微生物。通过提高代谢，将身体调整为作战状态，也就是说，发热是一种保护身体的反应。

发热是身体自然的抵抗。热度的高低与疾病的轻重没有关系，也不会在脑内留下后遗症。美国著名的盲聋作家、社会活动家海伦·凯勒在1岁时因持续高热丧失了视觉和听觉，虽然可查资料有限，但笔者猜

测可能是因为并发了脑膜炎，但海伦的智力并没有受到影响。

体温在 38°C 的时候就是得病的征兆，请注意孩子的状态。如果孩子依然笑嘻嘻，饮食游玩等都正常的话，便无大碍，不必过分担心。这里要强调父母除了关心患儿的热度，咳嗽、呕吐、腹泻等体温以外的症状也要特别留意，父母对病症的描述对医生的诊断很重要。

但是，如果孩子脸色不好，疲劳又没有食欲的话，就有必要采取措施。随着热度的上升，身体会感到发冷甚至寒战，所以要给孩子添加衣服注意保暖。但是当体温恢复正常以后，孩子就会觉得热，穿得太多就不舒服，此时可以适当给孩子减少衣物，让身体先凉爽下来。冰块虽不能击倒病毒，但是可以使体感舒适，如果孩子不厌恶的话，也可以试试冰块降温的方法。

最常见的退热药是药效稳定的对乙酰氨基酚，有药片、散剂、糖浆等多种剂型，服用非常方便，与其说是退热药，倒不如说是体温的调节剂，但仅仅在孩子特别难受的状况下使用。一般的发热不需使用，因为只是一时的降低体温，并不能治病。

退热的“退”和解毒的“解”一样，是除去的意思，也可作“消退”“降低”之意。笔者尽可能解释得浅显易懂，希望读者能了解并且科学地对待孩子的发热。古希腊的医师们都注重身体自然治愈的能力，把药物放在辅助的位置，这一点在现代医疗中其实也通用。

流感的问题

在日本每年1月下旬到2月初是流感的高发季节。因其流行性强、症状凶猛、易引发其他并发症，所以必须采取与一般感冒不同的对症治疗方式。

笔者鼓励家长给孩子接种流感疫苗。即使是极小的生命体也会变化，因此只靠麻疹或风疹疫苗等的接种对流感并没有效果。但是，生命体的变化并不是一下子完成的，而是一点一点变化，因此可以想象疫苗的有效率只能达到70%。也就是说，100人感染病毒，只有其中的30人会发病。同时流感病毒也会传染给动物，所以去赛马场之前一定要接种疫苗。疫苗基本没有副作用，但是疫苗大多是通过鸡胚制作的，因此对鸡蛋过敏的孩子则要避免接种疫苗。

流感病发时，可能会一下子产生39℃乃至40℃的高热，可谓来势凶猛。虽然可以大致判断出病症，但是现在也普及了快速检查法。通过咽喉黏液和鼻涕的取样检查，15分钟后可以得到更明确的诊断。把棉签伸进鼻孔中，孩子可能会抗拒，但是一定要取得足够的样本，否则会影响检查结果。如果没有采集到足够的病毒样本，即使结果显示阴性，但也有可能起病初期是阴性，到了后期转变为阳性。

达菲是比较有效的药物，可以灭杀附着在细胞内的病毒，增加抵抗力。在感染48小时内使用此药效果奇佳，可以使急起的热度很快下降。有人说该药副作用为行动异常、说胡话、有幻觉，为防万一，给孩子服

用时要多注意用药后的反应。

流感比较严重的并发症是脑炎。不知为何在日本的孩子中该并发症比较多见。当孩子产生痉挛时要多加注意。与热性痉挛的区别在初期很难判断。如果抽筋时间超过 10 分钟，或者反复发作的话，就要怀疑是不是脑炎，要紧急送医院做头部 CT 扫描，简单的诊断是化验血液。脑炎会使肝脏和肾脏的功能退化。脑炎发病机制的明朗化、治疗方法的改善还需要一定的时日。

2009 年在墨西哥发生的 H1N1 甲型流感就是从神户开始在日本传染开的。一直以为只有鸟类才会传播流感，没想到 H1N1 甲型流感也会如此席卷整个世界。病毒在现阶段来看还是随着季节变化，但是否有强毒性，也不能轻易下判断。如果毒性增加，不光是呼吸系统，病毒还会侵入全身的细胞而引发严重的后果。

流感可以导致死亡。现在虽然预防、诊断和治疗都有了进步，但并不能说绝对安全，很多的新问题依然与感染有关。