

巧识儿童常见病

李乡状



天津科学技术出版社

巧识儿童常见病

李乡状主编

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

巧识儿童常见病/李乡状主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2011. 7

(健康生活点点通)

ISBN 978 - 7 - 5308 - 6483 - 8

I. ①巧… II. ①李… III. ①小儿疾病: 常见病—防治
IV. ①R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 151091 号

责任编辑: 蔡小红

编辑助理: 冀云燕

责任印制: 兰 毅

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电 话: (022) 23332695 (编辑室) 23332393 (发行部)

网 址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

印 刷: 北京龙跃印务有限公司印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张 45 字数 850 千字

2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 165.00 元 (全十册)

前言

人生有许多梦想，而我的梦想之一就是为农民农村农业服务，这套农业丛书的出版，让我的这个梦想得以实现。我的童年是在农村度过的，换句话说，我拥有绿色的童年。正是那时的历练与陶冶，使我在此后的城市生活中做到了处变不惊，胜不骄，败不馁。多少年来，始终萦绕在我心头的是挥不去的浓浓乡情。我大学毕业去单位报到，领导看见我的名字二话没说就将我分到了农村救济科；我进入报界，主编同样不假思索地让我在乡村栏目任职；后又派我到《农村天地》杂志社工作8年。总之，我的工作离不开农村与农业，朋友也是农民居多。不谦虚地说，就是城里人不屑或者说是不会的农活我也会干几样，比如水稻育苗、葡萄嫁接等。身后有余忘缩手，眼前无路想回头。就在我为出版这套丛书四处搬兵、网罗人才时，得到《吉林日报》社农村部主任张力军，副主任石威，群工部主任孟繁杰，记者林启龙、王继富的积极响应与帮助。在此表示诚挚的谢意。俗话说，人多力量大，众人拾柴





火焰高。我的大学同学肖军在关键时刻，给我以鼎力支持，找来了任东波等几名农大的专家一同助我一臂之力。我的老领导、曾经在《农村科学实验》《农村未来》《农村畜牧兽医》杂志任主编、主任的周振和、吕维也加入了这个团队，使我的力量大增。从而保证了这套丛书的质量，在具有科学性、实用性的同时，技术上也有了一定的高新度。我希望这套丛书能为推动新农村建设尽微薄之力。当然由于时间仓促，难免有不足之处，敬请广大读者及朋友批评指正。

李乡状

2011 年 4 月

目 录

第一章 儿童的生理结构特点	1
第一节 运动系统	1
第二节 呼吸系统	2
第三节 循环系统	3
第四节 消化系统	4
第五节 泌尿系统	5
第六节 内分泌系统	6
第七节 神经系统	7
第八节 感官系统	8
第二章 儿童常见运动伤害	10
第一节 出现运动伤害的原因	10
一、认识不足	10
二、没做好准备活动	10
三、儿童综合素质不佳	11
四、运动负荷过大	12
五、组织不利	12
六、硬件设施不符合要求	12





第二节 伤害的预防·····	13
一、强化安全意识·····	13
二、视自己能力循序渐进·····	13
三、不同项目区别对待·····	14
四、加强易伤部位的训练和自我保护·····	14
五、提高医务监督意识·····	15
第三节 避免运动伤害的重要观念·····	15
一、不急于求成·····	15
二、及时补充水分·····	16
三、选择合适的运动装备·····	17
四、注意身体发出的讯号·····	17
五、正确的运动姿势很重要·····	17
六、饭后不要进行激烈运动·····	18
第四节 儿童不宜参加的运动·····	18
一、肌肉负重锻炼·····	18
二、极限运动·····	19
三、拔河·····	19
四、扳手腕·····	20
五、兔子跳·····	20
六、倒立·····	20
七、碰碰车·····	21
八、滑板·····	21
九、小区健身器材·····	21
第五节 挫伤的分类·····	22

一、单纯性挫伤·····	22
二、复杂性挫伤·····	23
第六节 挫伤的处理·····	23
第七节 皮肤擦伤及其处理·····	24
一、清创·····	25
二、消毒·····	25
三、涂药·····	26
四、慎用创可贴·····	26
第八节 扭伤的表现及错误做法·····	27
一、扭伤的表现·····	27
二、扭伤的常见错误做法·····	27
第九节 “崴脚”的分类与救治 ·····	28
一、“崴脚”的分类 ·····	28
二、崴脚的急救·····	30
第十节 “闪腰”的临床表现及处理 ·····	31
第十一节 肌肉拉伤的症状、分类及预防 ···	33
一、症状·····	34
二、分类·····	34
三、如何预防肌肉拉伤·····	34
第十二节 抽筋的防治·····	36
一、预防·····	36
二、急救·····	36
第十三节 “错环”的处理办法 ·····	37
一、肩关节脱臼·····	37





二、手指脱臼·····	38
三、髌部脱臼·····	38
四、肘关节脱臼·····	39
五、髋关节脱臼·····	39
第十四节 “岔气”原因及解决办法·····	39
一、原因·····	39
二、消除和预防方法·····	40
第三章 骨折 ·····	42
第一节 骨折的分类·····	42
一、依据骨折是否和外界相通分类·····	42
二、依据骨折的程度分类·····	43
三、依据骨折的形态分类·····	43
四、依据解剖部位来分类·····	44
五、依据骨折前骨组织是否正常分类·····	44
六、依据骨折稳定程度分类·····	45
七、依据骨折发生的时间分类·····	45
第二节 骨折的急救措施·····	46
一、固定·····	46
二、包扎·····	46
三、移动要小心·····	47
四、及时送医·····	47
第三节 骨折病人的饮食·····	47
一、骨折初期·····	48
二、骨折中后期·····	49

第四节 足球踝的症状、治疗及其他·····	50
一、缓解运动疲劳的办法·····	51
二、消除疲劳的健康食品·····	52
三、鸡眼出现的原因·····	54
四、清除鸡眼妙招·····	55
五、脑震荡的临床表现·····	57
六、头部遭到撞击怎么办·····	58
七、游泳常见运动伤害及其预防·····	59
八、轮滑常见运动伤害及其预防·····	60
九、自行车常见运动伤害及其预防·····	62
十、跑步运动伤害及其预防·····	63
十一、春季运动注意事项·····	65
十二、夏季运动注意事项·····	66
十三、秋季运动注意事项·····	68
十四、冬季运动注意事项·····	69
十五、一天不同时刻运动的注意事项·····	69
第四章 儿童常见病的预防和治疗·····	72
第一节 听婴儿哭声可诊病·····	72
第二节 耳 病·····	74
一、中耳炎·····	74
二、急性化脓性中耳炎·····	74
三、慢性化脓性中耳炎·····	75
四、外耳湿疹·····	77
五、耳郭化脓性软骨膜炎·····	78





六、耳源性脑积水和脑膜炎·····	79
七、耳道进异物的分类·····	81
八、耳聋·····	82
第三节 鼻 病·····	85
一、急性鼻炎·····	85
二、慢性鼻炎·····	87
三、过敏性鼻炎·····	88
四、萎缩性鼻炎·····	90
五、药物性鼻炎·····	91
六、肥厚性鼻炎·····	92
七、干酪性鼻炎·····	93
八、缓解鼻炎症状的方法·····	94
九、鼻窦炎·····	94
第四节 扁导体及咽喉等生病及其他扁桃体	
发炎·····	96
一、急、慢性喉炎·····	97
二、急性喉阻塞·····	98
三、先天性喉蹼·····	100
四、先天性喉裂·····	100
五、白喉·····	101
六、儿童咳嗽·····	103
七、儿童咳嗽的食疗·····	104
八、急性会厌炎·····	105
九、咽部灼伤·····	106

十、孩子呼吸道进入异物	107
十一、鱼刺卡喉咙	109
十二、近视的分类	110
十三、儿童近视的预防	111
十四、脑保健常识	113
十五、牙痛的原因及治疗	116
十六、感冒的预防与治疗	117
十七、腹痛的医治	120
十八、急腹症的急救	121
十九、胃痛和胃酸	122
二十、慢性胃炎的防治	124
二十一、急性胃炎的防治	125
二十二、皮肤过敏的原因与处理	126
二十三、便秘的原因和饮食疗法	128



第一章 儿童的生理结构特点

第一节 运动系统



1

第一章 儿童的生理结构特点

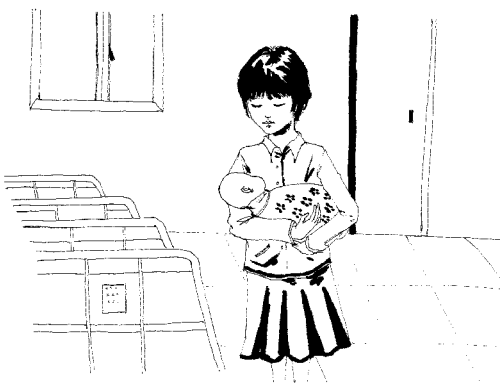
儿童处于生长发育的时期，骨骼生长快，弹性大，但是骨头硬度小，这和成年人的骨骼特点恰好相反。正是儿童生长发育期的骨骼特点，让他们的骨骼在稍不注意的时候就容易发生弯曲、骨折等现象。所以要注意培养儿童正确的坐、立、行、走姿势，否则一旦儿童的骨骼成型，将很难再有改变。此外，营养、阳光和适量的运动也是幼儿骨骼生长的重要条件。

爱玩是儿童的天性。家长们要注意，幼儿的骨盆不结实，在蹦跳之中容易造成骨盆变形，所以不能让孩子从很高的地方往硬地上跳。另外，婴幼儿的手力小，不能让他们玩一些沉重的玩具。

其次，要注意孩子的关节和韧带，孩子的关节比较松，不要用力拽小孩儿的四肢，容易造成脱臼。



还有就是
是在孩子学
走路时，要
给他们选择
合适的鞋穿，
并且运动量
不可以太大，
否则会造成



脚弓塌陷，形成“扁平足”。

综上所述，要培养儿童良好的运动系统，首先要教育儿童保持正确姿势，其次是要带儿童做一些简单的体育锻炼和户外活动，再次是要提供充足的营养，最后是要预防发生意外事故。

第二节 呼吸系统

呼吸系统主要包括呼吸道和肺，其中咽是呼吸和消化系统的共同通道，分别与鼻腔、口腔和喉腔相通。这里有会厌软骨，能在人吞咽时盖住气管入口，从而防止食物滑入气管。而儿童的会厌软骨反应不灵敏，异物容易进入气管导致疾病，所以应特别注意儿童的饮食。

此外，要告诉孩子不要咽痰，更不要随地吐痰，因为痰里含有很多病菌，容易导致疾病。



儿童的声带还不够坚韧，这个时候不要用力喊叫或者扯着嗓子唱歌，否则会造成声音嘶哑。唱歌的时候要注意周围的环境，避免尘土多或风大的地方，选择的歌曲要适合儿童。另



外在儿童患呼吸道感染的时候，要注意他们的饮食，让孩子多喝水、少说话，这样才能保护好他们的嗓子。

所以，要保护好儿童的呼吸系统，除了培养儿童良好的卫生习惯之外，还应该防止异物进入气管、保护好儿童的声带。

第三节 循环系统

循环系统主要是指血液循环，儿童的心脏小，新陈代谢强，因而比成人的心跳要快。随着年龄的增长，儿童体内的血液也会逐渐增多，到了这个时候，儿童一旦缺乏蛋白质和铁，就会出现贫血的现象。



需要
特别注
意的是，儿
童的身体
健康与其
生活的环



境息息相关，环境的污染会直接影响到儿童的发育。如：在含铅量大的环境中生活，会影响幼儿的骨髓造血功能，严重者会造成白血病。

最后，要多观察儿童的淋巴，一旦发现淋巴发硬、全身淋巴结肿大，要及时就医。

综上所述，要让儿童有一个健康的循环系统，首先要给儿童提供充足的蛋白质和铁元素，其次，要注意儿童周围的生活环境。当然，运动是增强心肌动力的一种方式，但要注意不能运动过度。

第四节 消化系统

消化系统主要包括消化管和消化腺。其中，消化管又包括口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠、肛门等。消化腺主要有唾液腺、胃腺、肠腺、肝脏和胰腺等。

儿童能不能健康成长，和消化系统有着直接的关系。消化的好，营养吸收就好，自然就能健康



成长。

首先，消化系统的开端是口腔，所以保护牙齿至关重要。有的人认为，乳牙迟早要



换，健康与否不重要，这种观点是错误的。乳牙除了能咀嚼食物、帮助消化以外，还有很多重要的作用，像促进颌面部的正常发育、有助于恒牙的健康、有助于发音正常等。因此，不要忽视乳牙的健康。当儿童换恒牙后，则更需要注意牙齿的清洁卫生，避免蛀牙等。只有“吃饭香”，才能“身体棒”。

其次，要培养儿童良好的饮食习惯，不仅要注意饮食卫生，还要注意进餐时间。不暴饮暴食，合理搭配饮食，不偏食、不厌食。饭前饭后不要剧烈运动，并且要定时排便，预防便秘。

第五节 泌尿系统

儿童控制排尿的机制在三四岁左右就形成了，