

家庭儿童健康诊所

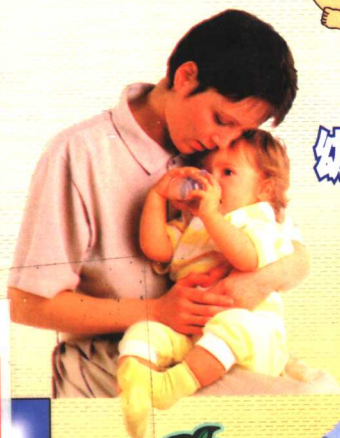
如何为小儿检查身体



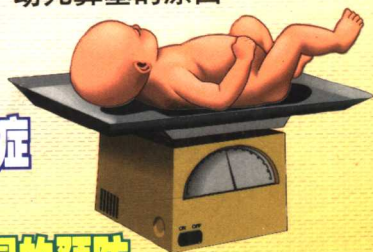
小儿接种知多少



- ♥ 小儿眼睛保健
- ♥ 小儿护齿法
- ♥ 新生儿听力异常的发现
- ♥ 小儿总流鼻涕要紧吗?
- ♥ 幼儿鼻塞的原因



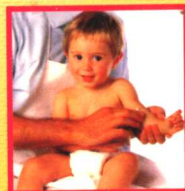
幼儿常见病症



小儿感冒的预防



小儿发烧的家庭护理



养生与保健

家庭儿童健康诊所

张震宙 编著
许文通

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生与保健/张震宙,许文通编著. - 北京:中国经济出版社,1999.8

ISBN 7-5017-2153-X

I. 养… II. ①张… ②许… III. ①养生(中医)-普及读物 ②保健-普及读物 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 29487 号

养生与保健

——家庭儿童健康诊所

张震宙 许文通 编著

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街 3 号)

(邮政编码:100037)

各地新华书店经销

铁十六局材料总厂印刷厂印刷

32 开本 110 印张 2400 千字

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-5000 册

ISBN 7-5017-2153-X/Z·323

(全套定价:180.00 元)本册定价:18.00 元

前 言

我们都遇到过类似事情，小儿身体不适，却又无法准确表达自己健康状态的信息，家长只能凭借自己的观察，依靠极其有限的医学知识，做出模棱两可的判断，往往忽略了众多疾病先期显示的征兆，贻误了治疗的最佳时机，抱憾终生。

例如，儿童龋齿发病率极高，直接影响一个人的进食欲望，进而影响人们对营养的摄取，广告词设得好“牙好，胃口就好，吃麻儿麻儿香”。而我们的家长对牙齿疾病和保养的知识知之甚少。

再如，儿童视力普遍低下，据对全国二十八个大中城市的不完全统计，42%的儿童患有近视、远视、散光、斜视、青光眼、白内障等眼科疾病，这与儿童家长不懂眼睛保健；致使儿童养成不良用眼习惯有着极为密切的关系。

本书内容贴近实际，对与儿童健康生活密切相关的问题都进行了阐述，明确说明哪些对儿童健康有益，应该坚持；哪些对儿童健康有害，需要努力避免，具有极强的科学性和实用性，是一本难得的科普读物。

早预防、早发现、早治疗，让不幸与孩子擦肩而过，让快乐与他们常伴。

编 者

目 录

第一章 小儿身体知多少	(1)
一、如何为小儿检查身体	(1)
1. 常规检查的内容	(1)
2. 小儿做心电图查什么	(5)
3. X线检查对身体有害吗?	(6)
4. 怎样给婴儿称体重?	(6)
5. 如何协助医师工作	(7)
二、幼儿保健	(11)
1. 孩子的体重和身高	(11)
2. 孩子的心脏	(16)
3. 孩子的血细胞	(18)
4. 孩子的血糖	(22)
5. 孩子的体温	(24)
6. 孩子的防护	(29)
三、幼儿常见病症	(36)
1. 小儿夏季病	(36)
2. 小儿多发疾病	(50)
3. 常见的流行病	(55)
第二章 小儿内科、外科	(60)

一、高烧引发的病症	(60)
1. 宝宝发烧了	(60)
2. 发烧引起的痉挛	(71)
3. 发烧是敌是友	(76)
4. 伴随高烧的呕吐和腹泻	(103)
5. 发烧时的家庭护理	(108)
二、小儿感冒	(121)
1. 小儿感冒的预防	(121)
2. 小儿感冒的诊治	(123)
三、小儿内科杂症	(128)
1. 小儿接种	(128)
2. 小儿腹泻	(130)
3. 小儿痢疾	(134)
4. 小儿寄生虫	(137)
5. 小儿维生素症	(139)
四、小儿外科	(143)
1. 小儿肠梗阻	(143)
2. 小儿运动性伤害	(144)
3. 小儿先天性缺陷	(146)
4. 阑尾炎	(147)
5. 肠套叠	(149)
6. 先天性髋脱位?	(150)
7. 先天性马蹄内翻足	(152)
8. 唇裂、腭裂	(153)
9. 小儿烫伤	(154)

第三章 小儿眼科	(156)
----------------	-------

目 录

一、影响视力的眼疾	(156)
1. 弱视	(156)
2. 远视	(162)
3. 近视	(163)
4. 斜视	(166)
5. 散光	(168)
6. 青光眼	(170)
7. 白内障	(172)
8. 长针眼	(175)
二、传染性眼病	(177)
1. 发痒的眼睛	(177)
2. 结膜炎	(177)
3. 小儿传染性眼病的预防	(179)
三、小儿眼睛保健	(180)
1. 眼睛变色	(180)
2. 不要揉眼睛	(181)
3. 不要直视太阳	(184)
4. 眼睛保健操	(185)
5. 受伤和急救	(187)
6. 看电视要注意	(189)
7. 视力异常早发现	(190)
8. 正确使用眼药水	(190)
 第四章 小儿牙科	 (192)
一、牙齿生长史	(192)
1. 长牙了	(192)
2. 换牙了	(196)

二、牙齿手术	(198)
1. 牙医和他的工具	(198)
2. 根管治疗	(205)
3. 矫正治疗	(207)
4. 牙周病治疗	(210)
5. 牙齿修补	(212)
6. 蛀牙去除	(216)
三、小儿护齿法	(225)
1. 小朋友该吃什么	(225)
2. 小朋友, 不该做什么?	(227)
3. 小朋友都用什么?	(228)

第五章 耳鼻喉科

(236)

一、小儿的耳朵	(236)
1. 新生儿听力异常的发现	(236)
2. 外耳道疔肿是怎么回事?	(237)
3. 哪些原因可以引起小儿耳聋?	(238)
4. 先天性聋都是遗传的吗?	(239)
5. 打针能致聋吗?	(240)
6. 急性中耳炎的应变之道	(242)
7. 小儿发生外耳道异物怎么办?	(247)
8. 为聋儿造配助听器	(248)
二、小儿的鼻子	(251)
1. 鼻子有什么功能?	(251)
2. 怎样保持鼻腔卫生?	(252)
3. 小儿总流鼻涕要紧吗?	(253)
4. 小儿为什么张口呼吸?	(253)

目 录

5. 幼儿鼻塞的原因	(255)
三、婴幼儿咽喉炎	(258)
第六章 家用小儿手疗手册	(264)
一、小儿手疗基本常识	(264)
1. 操作规则	(264)
2. 基本手法	(265)
3. 按摩穴位	(266)
二、小儿去病不吃药	(293)
1. 急惊风	(293)
2. 慢惊风	(294)
3. 痫证	(295)
4. 水肿	(296)
5. 遗尿	(298)
6. 尿频	(298)
7. 包茎炎	(299)
8. 自汗	(299)
9. 盗汗	(300)
10. 失语症	(301)
11. 项软	(303)
12. 热疖	(304)
13. 暑病	(305)
14. 翻肛	(308)
15. 脱肛	(308)

第一章

小儿身体知多少

一、如何为小儿检查身体

1. 常规检查的内容

究竟替孩子做一次完整的健康检查应该包括那些项目呢？或许每位医师对这个问题的看法略有不同，无法以一人的见解来解释所有医师的医疗行为，因此我们在此所介绍的，只是一些基本原则。

在进行身体检查之前，我们必须先有一个观念，身体健康检查只是医师看病的一小部分，医生对于病情的判断，除了来自身体检查外，还得依靠病历的查询和实验室检验，且在一般情况下，通常病历的询问远比身体检查重要的多。

试想，幼儿最受医生和父母关切的问题包括：饮食问题；身高和体重；坐、爬、站立、走路等行为技巧的发展；适应外界的能力；排便功能；卫生习惯；睡眠问题；乖巧或哭闹；是否有其它呼吸道的感染症；皮肤有无毛病；婴儿对于整个家庭的影响力等等，在上面十一项中只有三项能由身体检查获取资料，其它九项则必须靠病历的查询，由此可见查询病历的重要

性了。

医师们在为幼儿身体检查时，第一个项目为“一般外观”，包括体态、营养状况、行为等，从小孩一进入诊所，医师不用任何仪器即可对小孩的各种外观状况作各种深入观察，并将他与一般同年龄的正常儿童作比较；至于皮肤的状况，有经验的医师一眼即可看透。

头部

对婴儿进行检查时，要测量头部的大小，和触摸婴儿头上的柔软部分，以确定有没有水脑症（头颅会快速地长大）或小脑症（头颅长得很慢或停止生长）。

眼部

然后医师可能拉开婴儿的下眼睑，以观察里面血管的分布情形，如果是苍白无血色，即有可能患贫血症（半岁到二岁之间的小孩比较常见），通常会抽血检查血球数目才能确定；两眼的协调（能否一起看左边或右边）也应检查。

已在学校就读的儿童，每年至少应请学校、家庭医师或眼科专家作一次视力检查，因为这时期的儿童容易产生近视，而且度数会快速增加，如果家里有其他入患近视，更需特别注意，万一在视力上有了严重的障碍，阅读时会把书本拿得非常靠近眼睛，此时父母或老师只要稍加注意即可发觉。

还有一些检查是眼科医师可以做的，包括：瞳孔的大小或形状、光线照射时或物体突然靠近时，瞳孔是否缩小，和以眼底镜检查眼睛内部视网膜的情况，但是在健康儿童的定期检查中，这些都被忽略了，只有在发生眼部或神经系统的症状时才

第一章 小儿身体知多少

做仔细检查。

鼻子

检查鼻子时，只能以手电筒照射检查，但这样做只能检查出过敏症、感冒或鼻窦炎时的排出物，以及小孩自己塞进去的东西。

口腔、咽喉

口腔咽喉的检查，一定不可少，以观察牙齿与扁桃腺的情况，并检查有无口疮之类的轻度感染症，因为这些感染症状在婴儿是很常见的。若患急性疾病而又发烧时，咽喉常是被感染的地方。出生后的第一次口腔检查，应注意口腔顶部的构造，以确定有无裂腭或兔唇。

颈部、腋窝、鼠蹊部

新生儿在最初几个月内的检查，还应注意头部是否与颈部保持端正，及头部是否能向身体两侧自由转动。颈部、腋窝和鼠蹊的淋巴腺也需触摸检查，若这些淋巴腺肿大了，则可能是咽喉、扁桃腺或皮肤有感染症，而有时也许是其它更严重的疾病。

肺部

无论是否有病，医生都要在肺部敲打一番或拿听诊器倾听，虽然这也许只是医生们的习惯，但有时却也能发现一些不寻常的疾病。

心脏

心脏和肺部一样，需要敲诊和听诊，除非孩子有脸色苍白或身体疲惫等症状，否则不大可能在两次例行检查中由心脏无

病变成有病。有许多小孩在幼年时具有偶发性心杂音，但这种心杂音对于健康与否并无意义，年纪稍长之后，会自然消失。

量血压需要病人的充分合作，而小孩子很难做到这一点，所以除非具有血压上升的迹象，否则小孩通常不量血压。

腹部

然而婴儿腹部的检查项目很多，包括：腹内是否含有太多的气体？肝脏是否正常？脾脏是否肿大？腹内是否有不明的硬块？脐环是否愈合？但在以后的童年里，腹部的检查总是轻易带过，因为除了阑尾炎等局部性病外，腹部检查无法找到什么病变。

性器官构造是否正常，对婴儿应做检查，男孩的睾丸是否降入阴囊内，尿道开口的位置是否正确，年龄稍长之后即无需再继续检查这些项目，除非发生灼烧感、排脓、小便困难等症状。

手与脚

婴儿的双手与双腿，医师通常会看看他是否能活动自如和具有适当的肌肉舒张力，此外若有畸形手或畸形腿必须及早矫正才更好。

耳部

若是小孩患了感冒喉痛而又发烧时，则必须仔细检查耳鼓膜，因为小孩比年轻人或成年人更容易得耳部感染症，但是对于无法与医师合作的婴儿或太小的孩子，只要他上次例行检查以后没有发生耳部不适的情况，通常医师也不勉强他做耳鼓膜检查。

第一章 小儿身体知多少

例行检查中，对于太小的婴儿通常不做听力检查，因为这项检查若非由专家来做，其结果常不准确；若发现有可疑之处，或曾有严重的耳部感染症，或迟迟不会学讲话，则应请专家详细检查。

2. 小儿做心电图查什么

当小儿心脏有病，家长带孩子到医院检查时，医生首先要让小儿做心电图。那么心电图能解决什么问题呢？

心电图是检查心脏是否有病的方法之一，它比较简便，容易操作，而且对人体无创伤。小儿做心电图检查有以下作用：

(1) 心电图可以检查小儿的心律不齐，心律不齐的性质如何，更确切地说，病变是发生在心脏传导系统的哪个部位。

(2) 可以检查小儿的心脏是否扩大，是左心大还是右心大，是左心室大还是右心室大。根据心脏扩大的程度医生可以估计病人心脏病的严重程度，以便采取相应的治疗措施。

(3) 可以了解心肌是否有病。心肌炎、心肌梗塞均可以在心电图上表现出来。

(4) 可以了解电解质紊乱情况。人体内有許多必要的电解质，如钾、钠、镁、钙等，这些电解质调节着人体的功能。如果血钠低，人就会发生水肿，甚至可以抽风。在没有条件做血液检查的情况下，心电图可以了解高钾、低钾、高镁、低镁等情况。

(5) 可以了解药物是否有效。有些抗心律失常的药物需要在心电图的监护下使用。有些药物如洋地黄中毒时，可以在心电图上反映出来。

3. X线检查对身体有害吗？

X线检查是应用X线穿透力、荧光作用和照相作用，在穿透人体后，使各种结构在荧光屏或胶片上显示影像，协助医务人员发现身体结构的异常变化，以诊断疾病。

小儿生病时需要X线检查协助诊断；小儿入园体检时需要X线检查排除一些疾病。目前X线检查作为辅助诊断手段，在临床上还是比较常用的。

X线是一种电离辐射，当照射人体时，可对人体各种细胞和组织的物理、化学作用产生生物效应。一般的透视、拍片，因照射时间很短，对身体影响不大。只有当过多地接受X线照射时，才可能影响身体的健康。

因此，小儿不要频繁地做不必要的X线检查。如果病情需要，偶尔照射1次也无妨，因为万一耽误了诊断，对小儿身体所造成的危害远比X线的影响严重得多。

4. 怎样给婴儿称体重？

婴儿期是小儿生长发育最快的时期。一旦护理不好或喂养不当，很易导致体格生长迟缓。体格生长迟缓最早的表现就是体重增加速度减慢，甚至不增或下降。因此，体重是衡量小儿近期营养状况的灵敏指标。

在家中定期给婴儿称体重，不失为家长观察婴儿生长情况的方法。在家中监测婴儿的体重应具备体重计。目前市售的体重计品种繁多，有弹簧秤、杠杆秤、电子秤等。其中杠杆秤的准确度、灵敏度较适合为婴儿测体重。杠杆秤也有几种，其中民间常用的为钩子杠杆秤。其结构简单，易于掌握，使用安全

第一章 小儿身体知多少

可靠，价廉物美，特别适于农村的家庭使用。

给婴儿称体重时，应准备1块1米见方的包布，用其将婴儿包起，注意尽量让婴儿感到舒适，并确保安全。称重前，先将秤砣移到“0”位，检查是否平衡，可移动调整螺杆使空秤达到平衡（又叫调零点）。称重时，尽量脱去婴儿的外衣、裤、鞋、帽；冬季测量时，应注意减去衣服的重量，以保证称量的准确性。称量时将秤钩钩在包布打结处，不要离地过高，也可以在离床上方不高处称重量。秤砣不要靠近婴儿，以免砸伤。

根据我国的国情及生长监测科研表明，婴儿最好每月称1次体重，至少也要每2个月称1次体重。若连续3次婴儿体重不增加，则应寻找原因或请医生帮助。

5. 如何协助医师工作

每天至少有几万个小孩被带往各医院求诊。由医院的大排长龙就可以证明。这些小孩一般都是由父母、亲戚、奶妈、或者邻居带到医院去。一般人总认为，医师们借着看看喉咙、听听胸部，在肚子上敲敲打打，就可以替您的小孩做个正确的诊断与治疗。

而事实上却不然，您所提供给医师的资料、您对医师的态度、及您是否能与医师合作接受必要的检查等等，往往会大大地影响医师的诊断治疗。您是否知道，您该如何来帮助医师治疗您的小孩呢？以下几点您若能注意到，也许对您的小孩及诊断的医师都有很大的帮助。而且很容易做到的。

提供正确的资料：

错误的资料往往会导致医师错误的判断，例如：

发烧：许多家长会告诉医师说小孩有发烧。但是如果医师问及体温有多高，则很多家长时常会说不上来，甚至于连小孩是否真的发烧也不很清楚。

因为许多家长只用手心摸摸小孩额头的感觉，就推断这小孩是否有发烧，却不愿实际用体温计去量量看。殊不知，用手摸的感觉往往是不准确的。

在冬天，小孩子都包着很多衣服，摸摸身体往往是热热的。而大部分的小孩在发高烧的时候，手脚却往往是冰冷的，如果仅是摸摸小孩子的手脚即判断小孩是否发烧，也往往会判断错误。

此外，发烧所持续的日数也常为医师诊断病情的参考。许多家长告诉医师小孩发烧已3日了，但事实上却不到一天半。因为许多家长会将前天晚上到今天上午的时间算为3天，这也时常会影响医师的判断。

虽然温度的高低并不就代表疾病的严重程度（例如出玫瑰疹的小孩，在出疹子之前常会有3天的高烧，体温也常在 39° 以上，但是这种烧3天后会自然消退，且很少有并发症）。可是体温的变化常是医师诊病时很重要的参考。又例如夏季热时常在清晨发烧，且体温较少超过 38.5° 等。

腹泻：幼儿的大便时常让家长们弄不清楚是否正常。大便的样子、颜色等描述起来也很困难。家长所描述的，与医师听了后所了解的，时常会有很大的出入。当您发现幼儿的大便不太正常而需要找医师时，最好能将大便一起带去，医师见了大便以后也就容易一目了然，比起用口头描述的要清楚得多。