

儿童的家庭保健

阎文学 编



黑龙江科学技术出版社

儿童的家庭保健

阎文学 编

黑龙江科学技术出版社

1987年·哈尔滨

责任编辑：李月茹

封面设计：李 伟

儿童的家庭保健

阎文学 编

黑龙江科学技术出版社出版

（哈尔滨市南岗区建设街35号）

依安印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米32开本 6.5 印张 130 千字

1987年8月第1版·1987年8月第1次印刷

印数：1—7,200 册

书号：14217·127 定价：1.40元

前 言

儿童是祖国的未来和希望，特别是提倡“一对夫妇只生一个孩子”的今天，做好儿童的家庭保健就显得更加重要了。

本书共分七章，分别介绍了为儿童健康成长创造有利条件；父母要当好孩子的保健医；儿童不同时期生理性的特殊现象；看病须知；家庭护理常识；儿童常见病的临床表现、预防及护理；急救知识。附录部分包括常用化验检查正常值；血液生化检查正常值及意义；肝功能检查正常值；每百克食物含胆固醇毫克数；常用蔬菜中的含糖数量；水果含糖量10克重量表；富铁食品每100克可食部分的含铁量表；含维生素D的制剂表；小儿常见传染病的潜伏期、隔离时间表；药用食物表；小儿常用中成药参考表；小儿常用西药参考表；药物、农药中毒及不良反应表。本书内容通俗易懂，适合广大父母及保育工作者阅读参考。

由于编者水平有限，书中缺点错误在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 为儿童健康成长创造有利条件	(1)
一、儿童房间的设置	(1)
二、饮食卫生	(4)
三、要给儿童建立合理的生活制度	(10)
四、儿童的衣着要有利于身心健康	(13)
第二章 父母要当好孩子的保健医	(17)
一、健康孩子的面容	(17)
二、注意小儿生长发育情况	(17)
三、睡眠及体温	(18)
四、观察尿量及颜色	(18)
五、观察小儿大便的次数及形状	(18)
六、观察孩子的饮食	(19)
第三章 儿童不同时期生理性的特殊现象	(20)
一、产瘤和头颅血肿	(20)
二、皮疹	(21)
三、胎记	(21)
四、新生儿失重	(22)
五、新生儿黄疸	(22)
六、新生儿阴道流血	(23)
七、新生儿乳房肿胀	(23)

八、“马牙子”	(23)
九、围产儿无尿	(24)
十、漾奶	(24)
十一、“吵夜郎”	(24)
十二、小儿增殖体肥大	(25)
十三、流涎症	(26)
十四、幼儿生理性腿疼	(26)
十五、儿童腹痛	(27)
十六、儿童生理性颈淋巴结增大	(28)
十七、多汗	(29)
第四章 看病须知	(30)
一、门诊挂号	(30)
二、怎样向医生诉说病史	(32)
三、各种化验标本的收集	(33)
四、几种常做的临床检查对疾病 诊断的意义	(35)
第五章 家庭护理常识	(46)
一、病室的条件	(46)
二、饮食护理	(47)
三、口腔护理	(51)
四、褥疮护理	(51)
五、测量体温的方法	(52)
六、怎样测脉搏和呼吸	(55)
七、怎样测量血压	(57)
八、热敷的作用与操作方法	(59)

九、冷敷的作用与操作方法	(60)
十、酒精擦浴的作用与操作方法	(61)
十一、温水浸泡法	(62)
十二、服药	(63)
十三、中草药的煎服方法	(63)
十四、怎样配合医生给孩子打针	(66)
十五、滴鼻剂的正确使用方法	(67)
十六、怎样点眼药和涂眼膏	(68)
十七、滴耳剂的正确使用方法	(69)
十八、紫药水、红药水、碘酒的使用	(69)
十九、家庭消毒方法	(70)
第六章 儿童常见病的临床表现、预防及护理	(73)
一、新生儿硬肿症	(73)
二、新生儿肺炎	(74)
三、新生儿败血症	(74)
四、新生儿破伤风	(75)
五、新生儿颅内出血	(76)
六、尿布疹	(77)
七、脐炎	(77)
八、脐疝	(78)
九、感冒、流感	(79)
十、小儿急性喉炎	(82)
十一、扁桃体炎	(83)
十二、小儿急性支气管炎	(85)
十三、肺炎	(86)

十四、小儿结核病	(87)
十五、百日咳	(89)
十六、流行性腮腺炎	(90)
十七、脊髓灰质炎	(92)
十八、水痘	(94)
十九、猩红热	(95)
二十、风疹	(97)
二十一、幼儿急疹	(98)
二十二、麻疹	(99)
二十三、肠炎	(102)
二十四、病毒性肝炎	(104)
二十五、细菌性痢疾	(106)
二十六、流行性脑脊髓膜炎	(108)
二十七、传染性单核细胞增多症	(109)
二十八、病毒性心肌炎	(111)
二十九、急性肾炎	(113)
三十、风湿病	(115)
三十一、舞蹈病	(116)
三十二、先天性心脏病	(117)
三十三、儿童多动症	(119)
三十四、智能低下	(120)
三十五、肠道蛔虫症	(122)
三十六、蛲虫病	(124)
三十七、精神性厌食症	(126)
三十八、佝偻病	(126)

三十九、婴幼儿缺铁性贫血	(129)
四十、维生素A缺乏症	(132)
四十一、维生素A中毒	(133)
四十二、维生素D过多症	(134)
四十三、营养不良	(135)
四十四、过敏性紫癜	(136)
四十五、婴儿湿疹	(137)
四十六、脓疱病	(138)
四十七、小儿口腔炎	(139)
四十八、疱疹性咽峡炎	(143)
四十九、急性咽后壁脓肿	(144)
五十、化脓性中耳炎	(144)
五十一、沙眼	(146)
五十二、急性结膜炎	(147)
第七章 急救知识	(148)
一、人工呼吸法	(148)
二、胸外心脏按摩法	(149)
三、止血方法	(149)
四、伤口包扎	(150)
五、骨折的处理	(150)
六、毒蛇咬伤的处理	(150)
附录	(152)
常用化验检查正常值	(152)
血液生化检查正常值及意义	(153)
肝功能检查正常值	(155)

每百克食物含胆固醇毫克数	(156)
常用蔬菜中的含糖数量表	(157)
水果含糖量10克重量表	(158)
富铁食品每100克可食部分的含铁量表	(159)
含维生素D的制剂表	(160)
小儿常见传染病的潜伏、隔离时间表	(161)
药用食物表	(162)
小儿常用中成药参考表	(169)
小儿常用西药参考表	(171)
药物、农药中毒及不良反应表	(186)

第一章 为儿童健康成长 创造有利条件

父母要为孩子健康成长创造有利的条件，房间的设置要科学，要讲究饮食卫生，要给孩子建立合理的生活制度。

一、儿童房间的设置

凡有条件的家庭最好给学龄儿童专设一个阳光充足，又比较安静的房间。室内设置要朴素大方，有利于学习和休息。

1. 房间的色彩

房间的墙壁最好是淡黄色或淡绿色的。因为淡黄色或淡绿色对眼睛最有利。太阳光线或照明灯光照在淡黄色或淡绿色墙壁上反射出来的光线，对人的神经系统和视网膜较为合适。可使人有轻松、舒畅感，视力不易疲劳。匈牙利一位科学家曾经做过这样的试验，将受试者的眼睛蒙住，在红色，淡黄色、淡绿色、蓝色等环境中分别测数脉搏，脉搏的速度很不一样。在墙壁涂着红漆的房间，受试者脉搏加快；把受试者带到墙壁涂着淡黄色、或淡绿色的房间里，受试者脉搏就恢复正常了。当把受试者带到墙壁涂着蓝漆的房间，脉搏比正常速度又慢了一些。因此认为，人在淡黄色或淡绿色的环境中比较有利于健康。

2. 室内设置

孩子的时间有三分之一要在睡眠中度过，因此首先要设置一张舒适的床铺来保证孩子的休息和睡眠。虽然影响睡眠的因素较多，但一个合乎健康要求的床铺是必不可少的。

那么，什么样的床最适宜儿童健康要求呢？有些家长可能会认为应该给孩子准备一张比较高级的弹簧床或沙发床，其实这样做并不合适，因为弹簧床和沙发床初睡起来觉得舒服，但是时间长了会对身体产生不良的作用。儿童身体正处在生长发育阶段，易受外界因素影响，当身体仰卧在钢丝弹簧床或沙发床上时，脊柱弯曲，腰部易受劳损，日子久了便随着孩子不同习惯的睡眠姿势，而发生不同的脊柱畸形。因此，最好是给孩子设置一张平板床，它能保证人的脊柱在仰卧时，腰柱保持生理前凸，在侧卧时不使脊柱侧弯。

其次，为了便于孩子看书和写字，还要设置一套合适的桌椅。俗话说：“坐有坐相，站有站相，体姿方能健美。”坐在没有靠背的凳子上，人只能挺直地坐着，肌肉容易疲劳及酸痛。沙发靠背厚软，坐垫富有弹性，坐起来舒适一些，但对儿童和青少年并不合适，因为儿童和青少年的骨骼正在生长发育，久坐沙发，弯腰过度，腰背部的肌肉处于被牵拉状态，肌肉韧带容易劳损，而且脊柱骨及椎间盘由于屈曲过度，受压磨损，会发生腰痛，这对他们的生长发育不利。比较理想的是椅子，坐椅子时，躯干的重力由靠背来帮助承担，腰背部的肌肉处于相对放松的状态，韧带仅仅受到轻牵拉，负担不重，有利于儿童的健康成长。桌子的高度和椅子的高度相适应，儿童取坐位时，在衣服上第三、四个扭

扣之间为宜，使儿童看书写字时，稍低头，书距眼睛在一尺左右。

3. 照明

合理的照明，能使儿童视机能和神经系统处于舒适状态，这样儿童才能休息好，预防近视，提高学习效率。那么，怎样安排比较合适呢？一般说来，书房、卧室应安装两套照明设备，做到休息和看书学习时各用一种灯光。表明采光照明的单位叫勒克司，一盏25瓦的电灯，距桌面0.5米时，桌面上的照明强度为50勒克司（日光灯的照明强度比白炽灯强一倍左右。）看书写字时，符合卫生要求的照明强度为70—100勒克司。最好是用日光灯，如果它的瓦数分别为8、15、20、30、40时，距桌的高度最好分别为45、60、75、100、130厘米。而当休息睡眠时，照明强度只需25勒克司就够了。可以选择光线较暗的彩色电灯，这有利于休息和睡眠。

4. 减少室内噪音

为了让孩子有个安静的学习和休息的环境，应当尽量减少室内的噪音。其方法是门窗应经常检修，防止关闭时自缝隙钻入噪音和打开时随风摇动，门窗上的玻璃需装镶妥贴，避免因震动而发出响声。收音机、电视机或录音机音量不要放得过大，床有摇动时要及时修好，椅脚底下应钉上一层薄橡皮片，以减轻搬动时发生的响声，这样既有利于儿童学习和休息，又利于健康。

5. 室内要经常通风换气

人体需要不断地与周围环境进行气体交换，吸入氧气，

呼出二氧化碳，维持正常的生命活动，室内的空气由于受人们生活的影响，如汗液的蒸发、新陈代谢废物的排泄、炉灶的烟尘等，而容易污浊。在这种污浊的空气中存在许多传染病的病菌，影响人体健康。比如患流感时，停留在呼吸道粘膜表面粘液中的病菌随着咳嗽、喷嚏喷出的飞沫悬浮在空气中，它们很快地传播，可使全家人致病。而室外的空气由于容量大，气流快，又受到日光的消毒，花草树木的净化，所以清新宜人。经常打开门窗，使空气流通，让室外的清新空气与室内的污浊空气充分地进行交换，这样可以使室内空气清新，有助于儿童学习，促进身体健康。

二、饮食卫生

俗话说：“病从口入。”搞好厨房卫生，是保障儿童身体健康的一个重要环节。

1. 厨房的设置

应该和卧室分开，并应有足够的阳光，通风要好。厨房内不应堆放农药、化肥等化学药品，不应在厨房里饲养鸡鸭，以免污染食品。

2. 食具的选择

搪瓷食具美观、轻便、耐用，其化学稳定性好，耐轻度酸碱的侵蚀，食具要卫生。

瓷制食具的特点是光洁、美观、耐热、使用方便，有利于洗烫和煮沸消毒，不易沾染污垢和病菌，比较卫生。但是瓷制食具的表面都有一层釉，并染有不同的色泽，它是在瓷坯上涂上不同配方的釉液经过高温烧制而成。釉的配方大都

含有铅的成分，正常情况下，对人体是无害的，如果烧瓷温度较低，瓷釉含铅量较大，铅离子就容易被食品溶出而危害人体，特别是色彩鲜艳、色调浓厚的瓷制食具更需注意。新买来的碗碟应当用醋酸加10倍水煮2—3小时，使铅溶出，方可使用。

铝制食具传热快，轻便，但其化学性质活跃，容易与其它物质发生化学变化，也很容易被空气氧化。氧化铝的表面生成一层氧化铝薄膜，它不溶于水，却能溶解在酸、碱、盐性的溶液中，生成铝的化合物。因此，铝制食具不宜长时间地盛放酸、碱食物及加盐烧煮的菜汤等。

塑料食具轻便、耐用、不易损坏，但耐热性较差，受热后容易变形，因此不能用塑料碗、塑料盒蒸煮食物，也不能用塑料桶盛装食油、酱油、醋等调味品。

3. 食品的贮藏

冬天由于气温低，各种微生物的活动减低，食品中酶的活动也减慢，在短期内食品基本上不会变质。但在夏秋季，气温高，湿度大，微生物和食物中酶的活动都加快，如果食品保藏不好，就会出现霉变、腐臭、溃烂、酸败等现象。

买来的鲜鱼一定要立刻去掉内脏，冲洗干净，暂时不吃的可用盐腌上。腌好的鱼要放在阴凉通风处，这样可以保存一夜。如果是活鱼，可往鱼嘴里灌几滴白酒，然后放置在阴凉黑暗的地方，鱼可活2—3天。

买来的鲜肉，可切成小块，放进炼好的猪油中，或把切好的肉少放些酱油、盐和五香粉，搅拌均匀，用炒好的面粉把肉裹起来，放在阳光下暴晒2—3天，这样可以保存一个

月左右，如将鲜肉用盐、酱油腌起来也可。还可以用蘸过醋的干净纱布把肉包起来，放置一夜不会变质。

粮食的贮藏应放在干燥通风的地方。也可将大蒜、花椒、芥末等埋在要贮藏的粮食里，这样可以防止蛀虫的产生。

蔬菜要注意保藏。应将要贮藏的蔬菜摊在阴凉通风的地方，洒些凉水，使菜保持湿润，并要勤翻动。翻动时要注意尽量别碰伤表皮，以防止微生物侵蚀。

为了防止酱油和醋表面长白膜，发生霉变，影响质量，可以放进一、两段葱白或几瓣大蒜，或在瓶里倒进几滴熟油，使其和空气隔绝。

此外，夏天吃剩的饭菜可用器皿盛好，放在装有冷水的较大容器里，这可起到降温作用。吃时需回锅，热透再吃。如果发现食品变质，就要不吝惜地将变质食品扔掉，避免食物中毒。

4. 炊具卫生

厨房用具，如菜刀、抹布、菜板、盛器应当经常消毒。厨房里要做到无苍蝇、无蟑螂、无老鼠，并应尽可能做到无灰尘。食具要经常煮沸消毒。

5. 食物的合理烹调

食物能为人体提供所必需的各种营养，但是，如果烹调不得法，就会失去或减低食物中的营养成分，甚至适得其反，给身体带来危害。因此了解烹调知识，合理地烹调食物，对儿童的成长和健康大有益处。

(1) 煮、卤猪肉应掌握火候，煮之过久，皮可胶化；

如做冷盘，其皮硬韧，难以嚼烂，即降低了肉中脂肪、蛋白的含量，又妨碍对肉皮中胶质的吸收利用。

（2）炒、煮动物肝时，宜嫩不宜老。炒、煮至刚熟即应出锅，炒之过久，肝即硬，又影响肝内所含铁质等营养成分的吸收和利用。

（3）炸鱼宜挂糊，可减少蛋白质的损耗。煎鱼先用生姜片将锅擦一遍，以免坐锅焦糊。糖醋酥鱼，能使鱼钙质被充分利用；清蒸鱼味道鲜美而清淡，适合病后体弱的人食用。

（4）肉、鱼类食品烹调过大，焦糊部分能产生致癌物质，不宜食用。

（5）夏季的肉、鱼食品宜随做随吃，在无冰箱情况下保存，肉毒杆菌会很快地大量繁殖，食后容易引起食物中毒，应格外注意。

另外，选购生肉、生鱼时应注意，生肉色泽不鲜红说明肉已不新鲜。生鱼眼球凹陷或以指按肤松软的说明鱼已变质，凡此种种，不宜食用。

（6）为了减少蔬菜中维生素C等营养成分的损失，要先洗后切，尽量用小锅快炒，用旺火炒，不要用大锅熬煮。炒的时间越短维生素C的损失越少。

（7）炒菜时不要过早加盐，以免蔬菜中的水分大量渗出，既影响味道，又损耗营养。炒的过程中要勤翻动，使蔬菜均匀地接触高温，既能杀菌、消毒，又可使味道鲜美，避免夹生。

（8）能勾糊的菜 最好在将熟的时候以淀粉（或加适