



76

科学技术文献出版社

科文大众护理丛书

99
R473.76

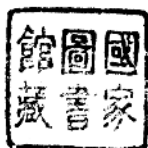
6

2

小儿五官 健美护理

刘秉寿 刘 军 编著

XA907.09



科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京



3 0066 8734 1

图书在版编目(CIP)数据

小儿五官健美护理/刘秉寿,刘军编著. -北京:科学技术文献出版社,1999.8

(科文大众护理丛书)

ISBN 7-5023-3157-3

I. 小… II. ①刘… ②刘… III. ①少年儿童-感觉器官-健美-问答②少年儿童-感觉器官-保健-问答 IV. R179.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 13435 号

出 版 者:科学技术文献出版社

图 书 发 行 部:北京市复兴路 15 号(公主坟)中国科学技术信息研究所大楼 B 段/100038

图 书 编 务 部:北京市西苑南一院 8 号楼(颐和园西苑公汽站)/100091

邮 购 部 电 话:(010)68515544-2953

图书编务部电话:(010)62878310,(010)62877791,(010)62877789

图书发行部电话:(010)68515544-2945,(010)68514035,(010)68514009

门 市 部 电 话:(010)68515544-2172

图书发行部传真:(010)68514035

图书编务部传真:(010)62878317

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:张金水

责 任 编 辑:刘新荣

责 任 校 对:赵文珍

责 任 出 版:周永京

封 面 设 计:曹艳华

发 行 者:科学技术文献出版社发行 新华书店总店北京发行所经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:1999 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:118 千

印 张:5.5

印 数:1—5000 册

定 价:8.60 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书以问答的形式阐述了小儿五官健美护理知识。内容包括小儿五官保养常识、五官发育异常及其矫治方法、五官常见疾病的防治,以及家庭用药常识和方法。为使孩子身体健康、五官端正,家长可从书中得到实际的帮助。

本书适于小儿家长和幼教工作者阅读。

科学技术文献出版社 向广大读者致意

科学技术文献出版社成立于1973年,国家科学技术部主管,主要出版科技政策、科技管理、信息科学、农业、医学、电子技术、实用技术、培训教材、教辅读物等图书。

我们的所有努力,都是为了使您增长知识和才干。

前 言

保护好孩子的五官,是父母最重要的事。每个家长都希望自己的孩子身体健康,五官端正。这不仅关系到家庭的幸福,而且关系到孩子的一生。

人的五官就其重量和体积来说,只占全身的一小部分,然而就其功能来说,却占有极其重要的地位。人要生存,口腔、牙齿是重要的摄食工具。人靠眼、耳、舌获取外界的信息,又靠自己的口、咽、喉把愿望、要求传给外界。人的五官是每个人容貌形象的关键,五官的状态如何,会直接影响社会交往的质量。

儿童的自我表达能力、自我维护能力较弱,要靠父母的协助完成。怎样保护儿童的听力?什么药物会使牙齿变黄?咽后壁脓肿为什么危险?为什么头痛要检查眼睛……,这些都是父母应该了解的问题。

孩子是家庭的希望,社会的未来。对孩子个人来说,五官是多么的重要!有哪个家长愿意看到自己的孩子视力差、耳朵聋、牙齿歪呢?但是,如果平时不加关注,一旦出了问题,往往会造成难以挽回的恶果。

所以,家长要把保护孩子的五官,作为最重要的事去做。要使自己的孩子身体健康、容貌美丽、充满自信地迎接未来。

本书所介绍的知识,相信会给家长们带来非常实际的帮助。

目 录

一、小儿五官保养常识	(1)
怎样保护儿童的听力	(1)
经常挖耳有什么害处	(1)
要纠正挖鼻子的习惯	(2)
怎样保护好外鼻	(3)
“变声期”也要保护嗓子吗	(4)
如何保护嗓音	(5)
怎样预防婴幼儿眼病	(6)
儿童怎样预防近视	(6)
看电视要注意些什么	(7)
怎样做眼睛保健操	(8)
儿童口腔有哪些不良习惯	(9)
怎样纠正孩子口腔的不良习惯	(10)
“虎牙”的重要性	(11)
保护六岁牙的重要性	(12)
偏嚼有什么害处	(13)
保护好孩子乳牙的重要性	(13)
每天刷几次牙好	(14)
怎样为儿童选用牙膏	(15)
孩子几岁刷牙最合适	(16)
饭后漱口有哪些好处	(17)
细嚼慢咽有什么好处	(18)

口呼吸有什么害处	(19)
咽痰有什么害处	(20)
近亲结婚与眼病	(20)
长“针眼”为什么不能挤	(21)
谈谈牙病与全身疾病的关系	(22)
强制孩子不吃糖对吗	(23)
二、小儿五官的发育异常	(25)
小儿外耳先天性畸形有哪些	(25)
耳朵前有小洞是怎么回事	(26)
先天性鼻畸形	(26)
先天性喉鸣是怎么回事	(27)
先天性青光眼	(28)
婴儿先天性白内障	(29)
婴儿刚生下来为什么会有牙齿	(30)
孩子的乳牙为什么脱落得晚	(31)
双层牙与多生牙有什么危害	(31)
“地包天”是怎样发生的	(32)
怎样防止孩子长一口大黄牙	(33)
斑釉牙的防治	(34)
为什么正中牙靠不拢	(35)
唇裂与腭裂的危害	(35)
唇、腭裂什么时间手术最好	(36)
腭裂手术后语言训练的重要性	(37)
舌系带过短能影响发音吗	(38)
儿童牙颌畸形类型与原因	(39)
牙颌畸形的危害及预防	(40)
错颌能否不治自愈,何时矫治好	(41)
戴矫治器痛吗	(42)
戴矫治器应该注意些什么	(43)

婴幼儿颜面长了毛细血管瘤怎么办	(44)
三、小儿五官的外伤	(46)
耳郭受了伤怎么办	(46)
鼻外伤怎么办	(46)
咽部创伤怎么办	(48)
怎样防治小儿咽喉烫伤	(48)
石块击伤了眼睛怎么办	(49)
当心爆竹炸伤孩子的眼睛	(50)
眼睛被酸、碱烧伤怎么办	(51)
怎样预防儿童的眼外伤	(52)
门牙碰掉了怎么办	(53)
四、小儿五官的异物	(55)
小虫进入耳朵内怎么办	(55)
别让孩子往鼻子里塞东西	(56)
咽、食管异物怎么办	(56)
呼吸道异物是危险的急症	(57)
眼睛吹进灰尘怎么办	(58)
五、小儿耳、鼻、咽、喉的常见疾病	(60)
小儿外耳湿疹怎么处理	(60)
外耳道被耳屎阻塞了怎么办	(61)
外耳道发炎为什么疼痛剧烈	(61)
小儿为什么易患化脓性中耳炎	(62)
化脓性中耳炎颅内并发症的严重性	(63)
化脓性中耳炎的类型与治疗	(64)
耳漏是怎么回事	(65)
口眼歪斜是怎么回事	(66)
儿童头晕是什么病	(67)
怎么知道小儿聋不聋	(68)
耳聋有多少种	(69)

“哑巴”是怎么发生的	(70)
如何教聋哑的孩子学说话	(71)
鼻子为什么容易出血	(72)
过敏性鼻炎是怎么回事	(73)
婴儿上颌骨髓炎	(73)
扁桃体为什么容易发炎	(74)
什么样的扁桃体炎应该手术	(75)
儿童增殖体肥大有什么害处	(76)
咽后壁脓肿是一种危险的病	(77)
危险的小儿喉炎	(78)
得了白喉怎么办	(79)
气管切开是救命的手术吗	(80)
六、小儿的常见眼病	(82)
“烂眼边”病是怎么得的	(82)
婴幼儿为什么倒眼毛	(83)
霰粒肿是怎么回事	(84)
得了红眼病怎么办	(84)
感冒后为什么常闹眼病	(85)
眼睛发红都是结膜炎吗	(86)
沙眼是怎样传染的	(87)
过敏性结膜炎是怎么回事	(88)
角膜炎为什么疼痛严重	(89)
当心小儿角膜软化症	(90)
孩子有了“对眼”要早治	(91)
儿童为什么易患近视	(92)
斜视的害处及预防	(93)
儿童的弱视	(94)
儿童的远视也要治吗	(95)
眼病能引起歪脖子吗	(96)

儿童配戴眼镜应注意什么	(97)
戴角膜接触镜有什么好处	(97)
小儿瞳孔发黄——猫眼症	(98)
上眼睑下垂症能治吗	(99)
眼前出现异常颜色是什么眼病	(100)
早晨起床眼皮为啥水肿	(101)
为什么头痛要检查眼睛	(102)
七、小儿口腔的常见疾病	(104)
为什么有的孩子常流口水	(104)
小儿牙龈出血是怎么回事	(105)
什么叫鹅口疮	(106)
小儿口角炎	(106)
为什么有些婴幼儿先发烧后烂嘴	(107)
“地图舌”是怎么回事	(108)
为什么小儿患龋病多	(109)
孩子的乳牙有洞也要补吗	(110)
怎样治龋病引起的牙痛	(110)
什么样的牙病才需要补牙	(111)
牙齿补好后为什么还痛	(112)
什么样的牙该拔	(113)
儿童拔牙该注意些什么	(114)
口臭的原因及防治	(115)
牙齿为什么会松动	(116)
睡眠时磨牙及危害	(117)
肠寄生虫病在口腔有哪些表现	(117)
为什么有的孩子爱吃泥土	(118)
唇部为什么反复长粘液囊肿	(119)
什么是人工牙种植和牙移植术	(120)
口吃的原因及纠正方法	(121)

面颈部急性淋巴结炎·····	(122)
流行性腮腺炎·····	(123)
儿童脖子上的“老鼠疮”·····	(124)
附录一 关于五官的基本常识 ·····	(126)
鼻子是怎样调温的·····	(126)
人怎样嗅到气味的·····	(126)
鼻子共鸣与反射作用·····	(127)
喉的结构与生理功能·····	(128)
人为什么要眨巴眼·····	(129)
泪水的来路及其作用·····	(130)
牙齿由哪几部分组成·····	(131)
牙神经是怎么回事·····	(132)
牙齿的分类及其作用·····	(132)
孩子长牙与换牙·····	(133)
乳牙为什么要换恒牙·····	(134)
吃酸东西为什么口水增多·····	(135)
营养缺乏对牙齿发育有什么影响·····	(135)
附录二 小儿五官的用药方法 ·····	(137)
五官科用药应当心·····	(137)
怎样使用滴耳药·····	(138)
怎样使用滴鼻药·····	(138)
怎样正确滴眼药水·····	(139)
怎样涂眼药膏与冲洗眼睛·····	(140)
哪些眼病要做热敷·····	(141)
怎样给小儿服药·····	(142)
附录三 家庭用药的常识 ·····	(144)
怎样配备家庭小药箱·····	(144)
怎样保管好家庭备用药·····	(145)
口服药应选择适当的时间·····	(146)

儿童用药及用药剂量·····	(147)
怎样保管好眼药水·····	(148)
维生素能治哪些眼病·····	(149)
眼病用激素应注意什么·····	(150)
孕妇服用哪些药对胎儿不利·····	(151)
打针比吃药疗效好吗·····	(151)
为什么不能拿维生素当补药吃·····	(152)
小儿常吃四环素类药有哪些害处·····	(153)
小儿一发烧就用退烧药对吗·····	(154)
正确服用鱼肝油与维生素 D ·····	(155)
怎样服用咳嗽药·····	(156)
怎样服用助消化药·····	(157)
没病用药对吗·····	(157)
几种外用药的用法·····	(158)

一、小儿五官保养常识

怎样保护儿童的听力

每个人从咽部到中耳,都有一根管子相连,它叫咽鼓管。儿童时期这根管子相对较粗、短而直,不及成人弯曲。每当上呼吸道发炎,如咽喉炎或鼻窦发炎时,常会波及这根管子一起发炎。又因咽鼓管的咽口附近有丰富的淋巴组织,在其肿大发炎时把这根管子阻塞,就会使听力下降。如波及到中耳,可发生中耳炎,听力可受到损害。这是儿童耳聋常见的原因之一,应当引起家长注意。

高热或得了传染病,如腮腺炎、流脑、麻疹等,这些病容易伤害内耳,使听力减退,甚至丧失听力。这也是儿童致聋的原因。

可致耳聋的抗生素,链霉素、卡那霉素、新霉素、庆大霉素等氨基糖甙类的抗生素,如使用不当,或长期大量应用,可损害听神经。据统计,感音神经性耳聋中,至少有 20%~30% 是链霉素中毒,在小儿耳聋中可高达 80% 左右。在预防方面,主要是医生严格掌握适应证,根据病人的具体情况,掌握用量及疗程,并密切注意观察。作为病人及家长,如果发现小儿在用药之后出现耳鸣、耳内胀闷感、口周围麻木等症状,要想到药物中毒的可能,须及时停药,同时请医生作进一步处理。

游泳、洗澡或洗脸时,避免脏水进入外耳道内,如果进入时用棉花签轻轻地擦净外耳道。耳道皮肤被水浸泡过久,或擦伤外耳,可发生外耳炎或中耳炎。

经常挖耳有什么害处

儿童不应该养成挖耳的坏习惯,家长也不应给孩子挖耳朵。挖

耳有许多害处,可引起一些耳病。

当挖耳时,很容易挖破外耳道皮肤,这样会把皮肤表面的细菌推入伤口内而致发炎。外耳道疖,十有八九是因挖耳引起的。

有甲癣或脚癣的人,挖耳时会将霉菌无意中感染外耳道。

经常搔挖外耳道,可使外耳皮肤慢性充血,耵聍腺分泌旺盛,耳屎反而迅速堆集增多,容易阻塞外耳道。

若养成挖耳的坏习惯,一不小心,就可使鼓膜外伤穿孔,甚至伤及听小骨,引起严重的耳聋。许多中耳流脓的病人,就是在用织毛衣的竹针、钩针、发卡、火柴棒、牙签、铁钉之类的物品挖耳时,因掌握不准深浅或有人无意中碰了一下,而将鼓膜刺破的。有的竟刺进了内耳而致全聋。

要纠正挖鼻子的习惯

爱挖鼻孔的孩子,多半因鼻孔发痒、不适、异物感等。挖鼻孔是小儿的一种不良的习惯,好像不去挖一挖手指头就难受,家长应及时纠正孩子这种习惯。经常挖鼻子,等于在鼻前庭的皮肤上来回摩擦,可把鼻毛上的细菌又挤压到皮脂腺和汗管里去,给细菌创造有利的生长繁殖条件。挖鼻子可引起鼻前庭皮肤红肿发炎,发生疖肿。另外,手指缝里有很多的细菌,如果把细菌挤进血管里,会引起败血症,还会发生生命危险。

引起挖鼻习惯的原因很多,如患有湿疹、过敏性鼻炎、鼻腔内刺痒、干燥、灼热等。因此,应积极治疗这些疾病。如果没有上述疾病,应对小儿进行说服教育,讲明危害,使其改正这种不良习惯。如小儿自述鼻孔发痒,家长可用棉花棒蘸白开水,轻轻擦鼻前孔或鼻腔内。如遇伤风感冒恢复期,因鼻腔内有干痂而引起不适时,不要强行清除干痂,以免引起鼻出血或新的创面。可用棉花棒蘸生理盐水或石蜡油涂在干痂周围,待干痂软化后轻轻取下来,再涂以金霉素眼药膏或四环素可的松类软膏,可局部止痒、止痛,防止干燥结痂,使鼻孔处的

刺痒不适感等症状减轻或消失,孩子自然不会再挖鼻子了。

怎样保护好外鼻

鼻子的最高处,如同房梁,故称为鼻梁,其上头是鼻根,下面是鼻尖。鼻梁的两面斜坡部分是鼻背。自鼻尖向两边展宽,像一对半张开的翅膀,叫鼻翼。鼻翼可以活动,可使鼻孔稍为开大或缩小。

以上的结构,主要是靠骨头和软骨支撑的。鼻子骨性部分分布在鼻子的上端,如鼻根和鼻背部,这部分固定不动。鼻子的骨头呈片状,叫鼻骨,左右各一块。因其突出在面部正中,容易受到外力的作用而致塌陷,如拳击、打架、碰撞可使鼻骨骨折,造成鼻梁歪斜或塌陷,不但影响美观,还可使鼻腔阻塞,进而影响其生理功能。尽管塌陷后能够复位,但毕竟很难恢复原状。所以在日常生活中,应特别注意保护外鼻不受损伤。

鼻尖、鼻梁、鼻前庭的皮肤较厚,而且与皮下组织及骨质粘连比较紧密。当这些部位的皮肤发炎时,由于组织肿胀及炎性渗出物不断向四周扩散,必然会加重对神经末梢的刺激,所以疼痛特别厉害。

另外,鼻子的皮肤有较多的汗腺、皮脂腺。尤其是青年发育时期,这些腺体受内分泌激素的影响,其功能非常旺盛。这些腺体在皮肤的开口又比较大,当腺口被粉尘或皮屑阻塞,时间久了皮脂浓缩再经空气的氧化作用时,其开口部就会形成灰黑色角化栓塞,这就是人们所说的“粉刺”。如阻塞后,在它的内部有某些非致病性的细菌如粉刺棒状杆菌的作用,使皮脂释放出游离脂肪酸,则可刺激、破坏毛囊,产生明显的炎症反应,就形成了“痤疮”。

预防痤疮的发生,应该注意鼻部卫生,以保持皮脂腺毛囊口的畅通。平时注意少吃或不吃刺激性强的食物,更不要喝酒。假如得了痤疮,尤其在鼻周围的痤疮,不要用手捏挤。局部可涂些使皮脂腺分泌减少的、有收敛作用的抑菌性药物,如复方硫磺洗剂等。如感染明显,可口服抗生素药物。

“变声期”也要保护嗓子吗

每个人都希望自己讲起话来刚柔适宜,声调动听。可是嗓子真正好的人确实不很多,这与先天遗传因素有关,此外,嗓子生了病影响喉部生长发育也是原因之一。有不少的人,由于“变声期”不懂得爱护嗓子,发声器官受了损伤没有变好。如有的男声是女调,有的女声则是男调,有的甚至终生保持童声。检查喉部时发现,有的人声门歪斜,有的声带一长一短或一高一低,有的喉头根本没有发育,还是小孩嗓子。因此,应重视“变声期”生理卫生,以保证青年人顺利地度过变声期。使嗓子声音变好,这是家长和老师义不容辞的责任,因为青年的变声期多半是在中学里度过的,音乐和戏曲学校的老师责任尤其重大。在变声期应注意以下几点:

首先对“变声期”要有一个正确的认识,因为每个人都有这种经历,只是有的人变声明显,有的人不知不觉就过去了。决不能讥笑和讽刺有变声期的青少年,使他们的心理受到创伤,以致变声不好。

由于“变声期”的嗓子多有声带充血、发音低沉等生理性改变,所以此期间要注意劳逸结合,发音不能过度或过久。如嗓子很吃力,发痒或发干,就不要勉强多说话,绝对禁止大喊大叫,大哭大闹,或高声练唱,否则会加重声带的充血和疲劳,对变声不利。

不宜作过分的运动,应注意冷热,避免伤风感冒。

注意饮食卫生,不吃过冷、过热或刺激性强的食物,如辣椒、大蒜等,这些食物会对声带有不良的刺激和影响。特别用声后声带小血管扩张时,冷饮能使声带骤然受冷而血管收缩,导致声嘶。“变声期”严禁吸烟、喝酒、熬夜、过度疲劳。

以上各点不仅适用于“变声期”的青少年,就是对以嗓音为职业的成年人,也应该注意。

如何保护嗓音

无论成年人或儿童,都应该保护自己的嗓音。孩子长大成人有个好嗓音,对做任何工作都是有利的。我们知道,人们的发声和由声音构成的复杂语言,不是一个器官所能完成的,而是通过呼吸器官、振动器(如声带)和共鸣器官(如口腔、鼻腔及喉腔)等的配合,互相协调而共同完成的。

以声为职业者,由于发声器官运动过度或发声的方法不当,会引起声带一系列的病态改变,即职业病,这实际上也是声带运动创伤。如声带运动剧烈,可引起声带出血、水肿或粘膜下出血。如果用声过度又没有及时休息和治疗,声带粘膜会发生慢性增生性改变,引起声带肥厚、声带小结和声带息肉等。出现上述情况,不仅影响声带的质量,而且发声嘶哑费力,还会有咽喉不适或痛苦,有的要切除声带息肉或小结,才能恢复嗓音。

嗓子对歌唱家、戏剧演员、话剧演员等显得格外重要。如果得了职业病,就会影响嗓音,因“倒嗓”迫使暂时停止工作,或者不得不中途放弃自己所喜爱的职业。为了保护好自己的嗓子,应注意以下几点:

首先要经常锻炼身体,注意营养,增强全身的抵抗力;因为不少的咽喉疾病与感冒有关,所以应注意衣服的增减,避免受凉伤风感冒。同时注意少吃或不吃辣椒、胡椒粉等辛辣刺激性食物,忌烟酒,以免刺激咽喉。

其次,说话要有节制,大喊大叫或讲话过多会引起喉部肌肉尤其是声带疲劳。对歌唱演员、戏剧演员、教师等更要注意保护好嗓音。

如果得了职业病,应及时治疗。急性病应特别注意喉带的休息,同时配合适当的治疗,一般能很快恢复。如果治疗不及时转为慢性,治疗就很困难。声带息肉或大的声带小结,可手术切除或超声波等治疗,能收到一定的效果。