

儿科家庭医生

曾远征 蔡兴伟 吕小玲 编

北京医科大学中国协和医科大学联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿科家庭医生. —北京:北京医科大学中国协和医科大学联合出版社,1995

ISBN 7-81034-577-X

I. 儿… II. Ⅲ. 儿科学-家庭保健-普及读物 IV. R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 15741 号

儿科家庭医生

曾远征 蔡兴伟 吕小玲 编

责任编辑:李宗彦 张忠丽

*

北京医科大学
中国协和医科大学 联合出版社出版

四方计算机照排中心排版

北京昌平精工印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092 毫米 1/32 印张 8.625 千字 191

1996 年 4 月第一版 1996 年 4 月北京第一次印刷

印数:1—3000

ISBN 7-81034-577-X/R · 575

定 价: 13.50 元

前 言

我天性喜欢孩子，医大毕业后就选择了儿科这一行。当医生这么多年，每天忙忙碌碌，没有什么值得称道的成就，整天和病孩子们打交道，并不觉苦、累、脏、乱，反觉得乐融融的。每当我看到病儿痊愈出院，愉快的心情一点儿也不亚于其父母们。“有什么别有病”。积二十余年经验，我总结出一句话：治病不如防病。孩子们有许多病是可以不得的，前提是父母亲 and 孩子们要懂得一点儿医学常识。我想把我所懂得的医学知识告诉大家，因此就产生了写一些东西的想法，写给做爸爸妈妈的人们看，写给我们的孩子们看。让大家都学一些防病治病的科学道理，自我保健，不得病，少得病。提高我们全民族的身体素质就要从孩子做起。这就是我写这本书的主导思想。书中所谈到的防病知识，即有我学到的医学知识，也有我行医二十余年的经验之谈。虽然没有什么高深理论，但我认为对孩子们的健康成长是有益的。我的知识是人民给的，应服务于民，造福于民。希望《家庭儿科医生》能像我所期望的那样：在孩子们健康上发挥它微小的作用。

这本书包括“我从哪里来的？”、“婴幼儿家庭护理”、“孩子的营养——吃什么才能长得壮”，“孩子有病怎么办？”四部分内容。为了让做爸爸妈妈的人们都能看得懂，我尽量“说”得通俗点儿，让它能成为我们生活中防病治病的实用小册子。愿看了这本书的大人和孩子们都能学会一些自我保健

的方法。

在写书的过程中，我得到院领导和许多同行朋友们的热情鼓励和积极支持，尤其得到出版社张忠丽编辑的具体指导和帮助，才使得这本书得以完成。在这里，我向他们表示由衷的感谢！书中有关五官科和外科的部份由口腔科医师蔡兴伟，骨科医师吕小玲协助写成。由于本人知识水平有限，错误之处在所难免，望得到同行们真诚的批评和指正。

我爱孩子们！

作者 262 医院儿科医师 曾远征

一九九五年一月八日完稿

目 录

第一篇 我从哪里来的？	(1)
一、一个古老的传说	(1)
二、有了爸爸妈妈才有“我”（胚胎的形成）	(2)
三、“我”在妈妈的“小屋”中长大（十月怀胎）	(4)
四、“我”在妈妈肚里“吃”什么（胎儿营养）	(5)
五、瓜熟蒂落（一朝分娩）	(8)
六、胎儿疾病（常见遗传病）	(10)
1. 21-3 体综合征（先天愚型）	(11)
2. 白化病	(11)
3. 血友病	(11)
4. 苯丙酮尿症	(12)
七、孕期妈妈的自我保健	(13)
1. 孕期保健内容	(13)
2. 孕期妈妈自测方法	(16)
第二篇 婴幼儿家庭护理	(19)
一、宝宝要吃好	(19)
1. 吃奶的学问及奶的种类	(19)
2. 妈妈的奶水不足怎么办？	(21)
3. 人工喂养	(22)
4. 喂奶的方法	(24)
5. 喂奶的时间	(27)

6. 喂奶的间隔·····	(28)
7. 喂奶的量·····	(29)
8. 断奶的时间·····	(30)
9. 断奶的方法·····	(31)
10. 可选择的辅食 ·····	(32)
11. 喂饭的时间 ·····	(35)
12. 喂饭的方法 ·····	(36)
13. 小结 ·····	(37)
附：与吃有关的两个问题 ·····	(37)
(1) 消化不良的防治 ·····	(37)
(2) 注意观察宝宝的大便 ·····	(38)
二、宝宝要喝水 ·····	(40)
1. 喝水的学问·····	(40)
2. 饮料的选择·····	(41)
3. 喝水的水温·····	(42)
4. 喂水的时间（附：缺水的判断）·····	(43)
5. 喂水的方法·····	(44)
6. 小结·····	(45)
附：与喝有关的两个问题·····	(45)
(1) 呕吐腹泻的家庭护理·····	(45)
(2) 脱水的纠正及口服补液盐的应用·····	(46)
三、宝宝要洗澡 ·····	(47)
1. 洗澡的学问·····	(47)
2. 洗澡的温度·····	(48)
3. 洗澡的用具·····	(49)
4. 洗澡的时间·····	(50)
5. 洗澡的方法·····	(51)

6. 小结·····	(54)
附：与洗有关的两个问题·····	(54)
(1) 新生儿头痂要不要洗？·····	(54)
(2) 红臀的防治·····	(56)
四、宝宝要穿暖·····	(58)
1. 孩子衣料的选择·····	(58)
2. 婴儿服装的式样·····	(58)
3. 宝宝穿衣的增减·····	(60)
4. 尿布的选择·····	(61)
5. 被褥的选择与制作·····	(63)
6. 婴儿枕头的选择与制作·····	(63)
7. 正确的婴儿包裹方法·····	(64)
8. 选好宝宝的鞋袜·····	(65)
9. 小结·····	(67)
附：与穿有关的两个问题·····	(68)
(1) 新生儿硬肿症·····	(68)
(2) 中暑·····	(69)
五、宝宝玩得好·····	(70)
1. 帮宝宝选好玩具·····	(71)
2. 多跟孩子说说话·····	(72)
3. 多听音乐多快活·····	(74)
4. 婴儿操、母子操·····	(75)
5. 手指游戏·····	(79)
附：玩耍时要注意安全·····	(80)
六、宝宝长得快·····	(81)
1. 宝宝发育的健康指标·····	(82)
2. 宝宝头部的发育·····	(83)

3. 宝宝胸部的发育·····	(83)
4. 宝宝的长牙与换牙·····	(84)
5. 宝宝运动系统的发育·····	(86)
6. 宝宝语言的发育·····	(86)
附：与生长有关的两个问题·····	(87)
(1) 孩子为什么喊腿疼——浅谈生长疼·····	(87)
(2) 睡得香，长得快·····	(87)

第三篇 孩子的营养——吃什么才能长得壮 ····· (89)

一、基本营养知识 ·····	(89)
1. 蛋白质·····	(90)
2. 脂类·····	(92)
3. 碳水化合物·····	(93)
4. 矿物质·····	(94)
5. 维生素·····	(98)
6. 水 ·····	(101)
二、科学地搭配食物·····	(102)
1. 谷类食物 ·····	(102)
2. 根茎类食物 ·····	(103)
3. 豆类食物 ·····	(103)
4. 蔬菜及水果类 ·····	(104)
5. 肉、蛋、奶类食物 ·····	(105)
三、婴幼儿食谱举例·····	(105)
1. 1岁婴儿食谱举例 ·····	(106)
2. 2~3岁幼儿食谱举例 ·····	(108)
3. 小儿厌食的食疗 ·····	(110)
四、谈谈小儿单纯性肥胖·····	(111)
1. 单纯肥胖的定义 ·····	(111)

2. 单纯肥胖的发病原因	(112)
3. 正确估算孩子的体重	(114)
4. 单纯肥胖的治疗	(115)
第四篇 孩子有病怎么办	(117)
一、怎样带孩子去看病	(117)
1. 孩子有病要冷静	(117)
2. 怎样选择看病的医院	(118)
3. 正确地叙述孩子的病情	(119)
二、新生儿常见病	(120)
1. 新生儿生理性黄疸	(120)
(附母乳性黄疸)	(122)
2. 脐炎	(122)
3. 乳腺炎	(123)
4. 鹅口疮	(124)
5. 婴儿腹泻 (秋季腹泻、新生儿流行性腹泻)	(124)
6. 吸入性肺炎	(126)
7. 喉软骨软化病	(127)
8. 急性喉炎	(127)
9. 婴儿“马牙”要不要擦	(128)
10. 新生儿常见皮肤病 (婴儿湿疹、脓疱疹、 痱子、蚊虫叮咬)	(129)
三、小儿内科常见病	(133)
1. 常见症状的鉴别与处理	(133)
2. 上呼吸道感染	(141)
3. 支气管炎	(143)
4. 支气管肺炎	(143)

5. 支气管哮喘	(144)
6. 病毒性心肌炎	(146)
7. 急性肾小球肾炎	(148)
8. 肾病综合征	(149)
9. 贫血	(151)
10. 佝偻病.....	(154)
附：维生素 D 缺乏性手足搐搦症	(156)
11. 川崎病.....	(158)
12. 谨防食物中毒.....	(159)
四. 小儿常见传染病.....	(160)
1. 水痘	(160)
2. 风疹	(161)
3. 幼儿急疹	(161)
4. 流行性腮腺炎	(162)
5. 病毒性脑炎	(163)
附：作腰椎穿刺对孩子有伤害吗?	(164)
6. 病毒性肝炎	(165)
附：接种乙肝疫苗是否必须化验血中“二对半”?	
.....	(166)
7. 细菌性痢疾	(168)
8. 脊髓灰质炎	(169)
附：服用小儿麻痹糖丸的方法	(170)
9. 小儿结核病	(171)
附：结核菌素试验	(173)
10. 手足口病.....	(174)
五、孩子的计划免疫程序.....	(175)
1. 计划免疫的科学道理	(175)

2. 计划免疫的程序	(176)
3. 哪些孩子不宜做预防注射	(178)
4. 预防注射后的护理	(178)
5. 接种疫苗后发热怎么办?	(179)
六、小儿常见五官科疾病.....	(179)
1. 孩子鼻出血的应急处理	(179)
2. 急性喉炎的紧急处理	(182)
3. 小儿扁桃腺都应摘除吗?	(182)
4. 警惕小儿化脓性中耳炎	(184)
5. 宝宝异物吸入怎么办?	(186)
6. 小儿鼻孔及外耳道异物怎么取?	(188)
7. 卡了鱼刺怎么办?	(189)
8. 新生儿有牙是“命硬”吗?	(189)
9. 宝宝不长牙是怎么回事?	(191)
10. 孩子什么时候该换牙?	(191)
11. 有的孩子怎么会长双排牙?	(192)
12. “虫牙”是真有虫子吗?	(193)
13. 为什么孩子叼奶头的习惯不好?	(196)
14. 孩子“黄板牙”是怎么回事?	(196)
15. 孩子换牙后为什么会“犬牙交错”	(197)
16. 为什么说“牙疼要了命”?	(199)
17. 小孩不要挑牙.....	(200)
18. 孩子经常吃零食对牙齿不好.....	(201)
19. 是“吃兔肉长兔唇”吗?	(202)
20. 眼睛的特殊构造.....	(203)
21. 小儿的正常视力应该是多少?	(204)
22. 屈光不正包括什么?	(205)

23. 怎样预防近视眼·····	(206)
24. 小时候斜眼长大会好吗? ·····	(208)
25. 小儿弱视是怎么引起的? ·····	(209)
26. “针眼”的防治 ·····	(210)
27. 迷眼了怎么办? ·····	(211)
28. 什么是电光性眼炎? ·····	(212)
29. 沙眼的防治·····	(212)
30. 什么是角膜炎? ·····	(213)
31. 怎么就得了“红眼病”? ·····	(214)
32. 啥叫色盲? ·····	(215)
33. 眼外伤的家庭护理·····	(215)
34. 谈谈全身疾病对眼睛的影响·····	(216)
35. 怎样正确点眼药·····	(218)
36. 怎样正确点耳药·····	(219)
37. 怎样正确点鼻药·····	(220)
七、小儿常见外科疾病·····	(221)
1. 急性阑尾炎 ·····	(221)
2. 肠梗阻 ·····	(221)
3. 烫伤 ·····	(222)
4. 软组织损伤 ·····	(224)
5. 骨外伤 ·····	(225)
6. 指端感染(怎样给孩子拔刺儿) ·····	(226)
7. 宠物咬伤 ·····	(227)
8. 几种先天性畸形 ·····	(228)
八、自备家庭小药箱·····	(230)
1. 家庭应储存什么药 ·····	(230)
2. 识别药物的常识 ·····	(234)

3. 怎样正确用药	(235)
4. 谨防吃错药	(250)
5. 怎样给宝宝喂药	(250)
九、病儿的家庭护理办法.....	(251)
1. 物理降温	(251)
2. 冷敷与热敷	(253)
3. 手指外伤的正确包扎	(253)
4. 止血方法	(254)
5. 异物吸入的急救与护理	(255)
6. 惊厥的急救与护理	(255)
7. 触电的急救与护理	(256)
8. 溺水的急救与护理	(257)
9. 病儿的饮食	(257)

第一篇 我从哪里来的？

一、一个古老的传说

古今中外的孩子或早或晚总要向爸爸妈妈提出这样一个问题“我从哪儿来的？”于是形形色色的答案就出现了。有的妈妈回答说：“你从妈妈的胳肢窝长出来的。”好奇的孩子非要看看妈妈的胳肢窝是怎么长出个胖孩子的。结果是大失所望，胳肢窝也没有缝儿，怎么钻得出来呢？有的爸爸回答说：“你是石头缝蹦出来的。”于是孩子真以为自己像孙悟空一样，惊天动地般地从石头缝里蹦出来的。稍大点儿，孩子发觉不对了，石头是死东西，怎么能长出孩子来呢？问题又来了，“我到底是从哪儿来的？”什么“垃圾箱里捡来的。”“肚脐里钻出来的。”都成了新的答案了。爸爸妈妈实在不该回避孩子这么真诚的问题。这些荒唐的答案很快会被聪明的孩子识破的。孩子会自己去寻找问题的真谛。书中的古老传说是这么告诉孩子们的“自从盘古开天地，造了万物，有了虎豹牛羊，也用泥巴捏了一个叫人的东西。而人是万物中最聪明的，会说话能劳动，只是没有伴儿太寂莫了。于是又捏了一个人跟他作伴儿。这第一个人是男人，第二个人是女人。结果人生子，子生孙，世世代代繁衍不息”。古老的传说告诉了我们一个真的道理：孩子都是妈妈生的，有了爸爸妈妈才有“我”。的确，人类的繁殖是由男女两性共同完成的。爸爸

把人类的“种子”——精子，“种”进妈妈的体内，而小宝宝要在妈妈的肚子里的“小房子”——子宫里住上十个月。由妈妈体内不断地供给营养，小宝宝慢慢地长啊长啊，最后长成人，才出世。爸爸妈妈赐与了小宝宝最宝贵的生命。爸爸妈妈爱宝宝，宝宝更要爱爸爸爱妈妈。

二、有了爸爸妈妈才有“我” (胚胎的形成)

每个孩子都是爸爸妈妈爱情的结晶，有了爸爸妈妈才会生出可爱的小宝宝。男子的生殖器官包括睾丸，附睾，前列腺及阴茎。男性的生殖细胞是精子。精子由睾丸产生。在显微镜下可以看见精子外形像长着长长尾巴的小蝌蚪：尖头，细长尾能不停地游动。精子带着父亲身上的一半儿基因，随着每次射精而排出体外。女子的生殖器官包括卵巢、输卵管、子宫及阴道。女性的生殖细胞是卵子。卵子由卵巢产生。显微镜下见到的卵子是大大的，圆圆的。女性的卵巢在每个月月经来潮的前两周排出1个卵子。卵子带着母亲身上的一半儿基因，顺着输卵管进入子宫。如果正巧在卵子停留在输卵管的时期内，男女之间进行性生活，精子与卵子相遇结合在一起，卵子就成为受精卵，一个新的生命便开始孕育了。一枚小得肉眼看不见的受精卵是怎么长成头脑发达，五脏俱全的小宝宝的呢？我们知道生物细胞都是靠分裂来增殖的，受精卵也是如此。在精卵结合时，就决定了胎儿的性别，是男还是女，这是不可改变的。有骗子用所谓“换胎术”改变胎儿的性别，这是伪科学，是荒谬的。受精24小时后，受精卵就完成了第一次分裂，变为4细胞团，8细胞团。这时医学上称

之为胚球。受精 3 天后，受精卵就分裂成为 16 个细胞的实心细胞团了，显微镜下看，外形像个桑椹，医学上称之为桑椹胚。到受精第 4 天，这个细胞团进入子宫。进入子宫 2~3 天即受精后 6~7 天，胚泡开始着床（即胚泡种植在母亲子宫内膜上，开始从母体汲取营养）。以后，胚泡形成了两层细胞结构即为胚盘，这个胚盘就发育成胚胎。受精第 5 天时，胚泡为 108 个细胞；第 7~8 天为 150 个细胞。到第二周时，羊膜腔、卵黄囊，绒毛也开始形成。第三周开始时，中胚层也开始形成。胚胎长成三层胚层，外胚层最终由神经板发育成中枢神经系统即脑、脊髓等。我们临床常说的“神经管畸形”如无脑儿、先天性脊柱裂就是这个阶段发育过程中受到外来的或遗传的因素影响，发育过程中止或受阻而造成的。中胚层最终形成心脏。到了受精后的第 5~6 周以后就形成了胚胎和胎盘。胚胎通过胎盘从母体获得养料，不断发育长大；胎盘也随着胎儿逐渐长大，一面儿附着在母亲子宫上与母体联系，另一面儿构成一个充满羊水的囊，把胎儿包住，保护胎儿，营养胎儿。胎儿就在这个“水晶宫”中不断成长壮大。40 周（即 280 天）以后，小宝宝可以独立了，离开妈妈的身体，一个新的生命就诞生了。

由胚胎发育的正常过程我们可以得出结论“在胎儿 2 个月前，是中枢神经系统、心脏形成的重要阶段。故在孕早期一定要排除有害因素对孕妇的影响，如化学制剂、病毒感染等。这个时期有害因素的影响会造成孩子心脏、神经系统的先天性畸形。胎儿的其它各系统如泌尿系（肾脏、膀胱等）、生殖系（卵巢或睾丸等生殖器官）、内分泌系（脑垂体、甲状腺、肾上腺等）、骨骼系（肢体长骨、脊柱等）、免疫系统（细胞免疫和体液免疫）也都在孕早期形成，并在以后的孕期

中逐步完善，直到10个月后各脏器系统均能适应离开母体独立生活。

三、“我”在妈妈的“小屋”中长大 (十月怀胎)

妈妈的子宫，就是宝宝未来十个月生活的小屋。这十个月宝宝是怎么一步步长大的呢？上一节我们已经知道小宝宝在妈妈子宫中第一个月只是一个小小的细胞团。到第一个月末时，胎儿身长约0.8厘米，并有了一个小小的心脏原形，严格地讲还只是一个细细的管子。第二个月时，胎儿的脸、眼、耳与四肢已经形成；骨骼开始出现；肺、肠等内脏也开始发育。第三个月时，胎儿大约有9厘米长，体重只有不到20克。此时它的鼻孔、嘴巴及眼睑已能看见；手指、脚趾已长出；心脏分成四腔；骨髓开始造血；直肠，胰岛形成，胆汁分泌；颞骨融合。体内所有的脏器都已初步形成，但发育都不完全。第四个月时，胎儿能长到17厘米长。皮肤、皮脂腺形成；十二指肠、大肠在腹腔内固定；肺中出现弹力纤维；上颌窦开始发育。宝宝开始会活动了，出现吸吮、吞咽动作。第五个月时，宝宝身长到25厘米左右，体重约300克。他的神经细胞已形成并定位，大脑和脊髓、髓鞘开始形成。牙质也开始沉积。这时候妈妈会明显地感到宝宝在腹中活动。第六个月宝宝身长30多厘米，体重可到670克左右。他的肺部活动增强，正在为日后出世呼吸作锻炼。第七个月宝宝身长快到35厘米了，体重约1150克。睾丸下降到阴囊；视网膜形成，可有光感，眼睑分开；脾脏结构已形成。他会更不安分守己，常常在妈妈腹内“拳打脚踢”。第八个月时孩子身长可达40多厘