

上海市医学会
上海市医学会儿科专科分会
组编



上海科学技术出版社

儿科名家 话健康

上海市医学会
上海市医学会儿科专科分会
组编



上海市医学会
百年纪念科普丛书
1917—2017

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿科名家话健康 / 上海市医学会, 上海市医学会
儿科专科分会组编. —上海: 上海科学技术出版社,
2017. 12

(上海市医学会百年纪念科普丛书)

ISBN 978-7-5478-3826-6

I. ①儿… II. ①上…②上… III. ①儿童—保健—
基本知识 IV. ①R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 282891 号

儿科名家话健康

上海市医学会

上海市医学会儿科专科分会 组编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行

上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 720×1000 1/16 印张 13.5

字数: 170 千

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3826-6/R·1513

定价: 30.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

内容提要

孩子是一个家庭的希望,是家庭重点呵护的对象。如何科学育儿,给宝贝们健康的身体和生活环境,呵护他们茁壮成长,是家长们关心的焦点。本书面向广大家长朋友,介绍儿科的相关医学常识,帮助广大家长更好地关注孩子的健康,并做到相关疾病早预防、早发现、早治疗,提高生活质量。

第一部分“读经典”精选了沪上儿科权威专家历年来的科普佳作,切中儿童成长中的健康要点,通俗地阐释专业医学知识。第二部分“问名医”是科普知识问答,对家长们关心的儿科常见疾病的基本知识、自我保健等问题进行全面细致的解答。

本书具有很强的科普性及高度的权威性,不仅有基本常识介绍、日常生活保健指导,还有相关专家简介。希望本书可以为家长提供靠谱的医学信息,成为值得信赖的健康育儿读本。

上海市医学会百年纪念科普丛书

编委会

主 编: 徐建光

副主编: 马 强 朱正纲 孙晓明 孙颖浩 陈国强

陈赛娟 桂永浩 葛均波 颜世洁 瞿介明

编 委: 丁 强 于广军 马 端 王卫庆 王学锋

王敏杰 王德辉 方唯一 邓小明 田 红

包玉倩 吕中伟 朱国行 华克勤 刘士远

刘中民 刘建民 刘皋林 江孙芳 孙 锟

孙建华 孙晓溪 李 铮 李春波 杨程德

吴坚平 何燕玲 狄 文 沈国芳 张 晨

张 琳 张文宏 张继明 陆 舜 陈文华

陈尔真 陈丽云 邵贵强 范存义 范先群

林晓曦 金震东 周行涛 胡超苏 侯立军

俞卓伟 施伟民 姜建元 姜格宁 倪兆慧

郭胤仕 黄国英 章 雄 章振林 傅志仁

谢渭芬 楼文晖 管阳太 谭 鸣 熊源长

编委会办公室

主 任: 颜世洁

副主任: 田 红 刘丙龙

成 员: 王忆雯 宁 燕 华 飞 孙 瑜 沙燕倩

张 力 陈燕昀 徐 英 楚 青 魏 爽

(按姓氏笔画排序)

本书编委会

主 编：黄国英

副主编：黄 敏 王 莹 王 艺 鲍一笑

秘 书：黄 瑛

编 委：（按姓氏笔画排序）

王 伟	王秀敏	王建设	王晓明	卢燕鸣
江 帆	李 奋	李 嫔	李 臻	李智平
杨子珍	吴良霞	余永国	余晓丹	谷 丽
沈 茜	沈树红	张拥军	张育才	张 婷
陆 敏	陆国平	陈 笋	陈 静	陈颖伟
罗飞宏	周文浩	俞 君	俞 蕙	袁晓军
徐 虹	徐决平	殷 勇	黄文彦	章依文
蒋瑾瑾	谢晓恬	翟晓文		

总序

上海市医学会成立于1917年4月2日,迄今已有100年的悠久历史。成立之初以“中华医学会上海支会”命名,1932年改称“中华医学会上海分会”,1991年正式更名为“上海市医学会”并沿用至今。

百年风雨,世纪沧桑,从成立之初仅13人的医学社团组织,发展至今已拥有288家单位会员、22000余名个人会员,设有92个专科分会和4个工作委员会,成为社会信誉高、发展能力强、服务水平好、内部管理规范的现代科技社团,荣获上海市社团局“5A级社会组织”、上海市科协“五星级学会”。

穿越百年历史长河,上海市医学会始终凝聚着全市广大医学科技工作者,充分发挥人才荟萃、智力密集、信息畅通、科技创新的优势,在每一个特定的历史时期,在每一次突发的公共卫生事件应急救援中,均很好地体现了学会的引领带动作用。近年来,在“凝聚、开放、服务、创新”精神的指引下,学会不忘初心,与时俱进,取得了骄人的成绩。

2016年,习近平总书记在“全国卫生与健康大会”上发表重要讲话,指出“没有全民健康就没有全面小康”,强调把人民健康放在优先发展的战略地位。中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》明确了“共建共享、全民健康”是建设健康中国的战略主题,要求“普及健康生活、加强健康教育、提高全民健康素养”,要推进全民健康生活方式行动,要建立健全健康促进与教育体系,提高健康教育服务能力,普及健康科学知识等。上海市医学会秉承健康科普教育的优良传统,认真践行社会责任,组织动员广大医学专家积极投身医学科普创作与宣传教育。

近年来,学会重点推出了“健康方向盘”系列科普活动、“架起彩虹桥”系列医教帮扶活动和“上海市青年医学科普能力大赛”三项科普品牌。通过科普讲座、咨询义诊、广播影视媒体宣传以及推送科普文章或出版科普读物等多形式、多渠

总序

道,把最前沿的医学知识转化成普通百姓健康需求的科普知识,社会反响良好。配合学会百年华诞纪念活动,其间重点推出了百场科普巡讲活动和百位名医科普咨询活动。上海市医学会以其卓有成效的科普宣教工作受到社会各界好评,荣获上海市科委颁发的“上海科普教育创新奖-科普贡献奖(组织)二等奖”、中华医学会“优秀医学科普单位”和“全国青年医学科普能力大赛优秀组织奖”,成为上海市科协“推进公民科学素质”百家示范单位之一。

为纪念上海市医学会成立 100 周年,同时将《“健康中国 2030”规划纲要》精神进一步落到实处,我们集中上海医学界的学术领袖和科普精英编著出版这套科普丛书,为大众提供系统的医学科普知识以及权威的疾病防治指南,为“共建共享、全民健康”的健康中国建设添砖加瓦。在这套丛书里,读者既可以“读经典”——呈现《再造“中国手”》等丰碑之作,重温医学大家叱咤医坛的光辉岁月,也可以“问名医”——每本书约有 100 名当代名医答疑解惑,解决现实中的医疗健康困扰。既可以通过《全科医生,你家的朋友》佳作,找到你的家庭医生,切实地感受国家医疗体制改革的努力给大众带来的健康保障;也可以领略《从“削足适履”到“量身定制”——医学 3D 打印技术》《手术治疗糖尿病的疗效如何》等医学前沿信息,感受现代医学科技进步带来的福音。

经典丰满的内容,来源于团结奋进、齐心协力的编写团队。这套丛书涉及上海市医学会所属的 50 余个专科分会,编委达 2 000 余名,参与编写者近 5 000 人,堪称上海市医学会史上规模最大的一次集体科普创作。我相信,每一位参与科普丛书的编写者都将为在这场百年盛典中留下手迹,并将这些健康科普知识传播给社会大众而引以为荣。

在此,我谨代表上海市医学会,向所有积极参与学会科普丛书编著的专科分会编委会及学会工作人员,向关注并携手致力于医学科普事业发展的上海科学技术出版社表示衷心的感谢!

源梦百年、聚力同行,传承不朽、再铸辉煌。愿上海市医学会薪火不熄,祝万千家庭健康幸福!

上海市医学会

徐建光

会长

2017 年 5 月

前言

值此上海市医学会成立 100 周年之际,上海市医学会儿科专科分会也已经走过了 75 个春秋。漫漫的人类历史,百年足以承载起一个章回;悠悠百年,75 个春秋也足以轮廓了沧桑。现任上海市医学会儿科专科分会的委员们,有幸站在先贤们为中国儿科事业奠基、谋篇、发展的历史道路上回眸,不禁对继往者肃然起敬。站在通往未来的道路上,承担着中国儿科事业的传承和发扬,备感续写者任重而道远。

中国儿科先贤们一定也梦想过:少年强则中国强。告慰的是,先贤们的梦想正随中国梦的实现而成为现实。为配合上海市医学会百年庆典,上海市医学会儿科专科分会将组织一系列活动,其中特别编写了《儿科名家话健康》科普书。该书分三大版块:“读经典”,收集了历年来儿科大家的科普佳作 20 篇;“问名医”,精心编写了近 200 个儿童常见疾病的诊断、治疗和预防相关问题的解答;“微辞典”,整理了儿科常用药物的使用方法和家庭用药注意事项。

《儿科名家话健康》由上海市医学会儿科专科分会 14 个专业学组的全体委员参与编写。我相信,本书的作者一定会为与中国儿科先贤苏祖斐教授、刘湘云教授等一同具名而荣幸之至。我也非常愿意向广大儿童及家长推荐这本书,这既是一本向上海市医学会百年致敬的书,也是一本给大众看的内容新颖、深入浅出、通俗易懂、贴近现实生活的科普书。

对历史的纪念是给未来定坐标。中国儿科先贤和今天的儿科同道初心不忘,防病于未然。

由于时间仓促,编写过程中若有不足之处,敬请指正。

国家儿童医学中心/复旦大学附属儿科医院院长、主任医师、教授

上海市医学会儿科专科分会主任委员

黄国英

2017 年 9 月

目 录

CHAPTER ONE

读经典

1

一、家庭,宝宝安全第一关	003
二、潜伏在家中的危机	005
三、耐寒锻炼受益一生	007
四、小儿用药需谨慎	008
五、宝宝生病有先兆	010
六、鱼的营养与幼儿健康	012
七、常吃粗粮、豆类可预防脚气病	014
八、维生素 C 的保健作用	015
九、家装甲醛超标,到底会不会致白血病	016
十、小儿肿瘤多发的影响因素	018
十一、科学应对婴幼儿饮食行为问题	019
十二、入秋后如何提高小儿免疫力	020
十三、儿童白血病有对策	022
十四、肥胖儿童的减肥措施	024
十五、防治乙肝从宝宝开始	026
十六、儿童性早熟的早期识别	028
十七、儿童糖尿病应对有方	030
十八、先天性心脏病,预防很重要	031
十九、守护童“心”	033
二十、预防感冒,远离心脏杀手	035

CHAPTER TWO

问名医

2

发育和保健	039
1 为什么那些所谓的“科学喂养”会导致孩子肥胖	039
2 孩子是不是绝对不能吃零食	040
3 孩子爱看电视怎么办	040
4 该不该唤醒梦游的孩子	041
5 小儿梦多会影响睡眠质量吗	042

6. 孩子经常遗粪怎么办	043
7. 应该怎样给宝宝添加辅食	044
8. 如何给早产/低出生体重儿添加辅食	044
9. 如何使宝宝第一口食物是母乳	045
10. 为什么宝宝的第一口食物最好是母乳	046
11. 儿童咬破温度计会中毒吗	046
12. 可以给孩子使用偏方药物吗	047
13. 孩子盗汗是缺乏什么营养素	048
14. 孩子每天补充维生素 D 会中毒吗	048
15. 什么时候可以给宝宝刷牙	049
16. 儿童会有心理危机吗	050
17. 如何帮助孩子应对创伤性事件	051
18. 如何改善儿童的社交焦虑	051
19. 早教就是早点教孩子认字、背唐诗吗	052
20. 孩子吃饭“不认真”究竟要不要紧	053
21. 多动症的孩子都会“多动”吗	054
22. 孩子为什么会“挤眉弄眼”	054
23. 小儿好发脾气怎么办	055
24. 小朋友不会讲话是因为“吊舌根”吗	056
25. 孩子晚上磨牙是怎么回事	056
26. 看“有质量的电视节目”能促进孩子早期发育吗	057
27. 如何预防孩子变成小胖墩	058
28. 孩子长不高是不是要补钙	058
29. 是什么导致了孩子的学习障碍	059
30. 孩子尿床该怎么办	060
新生儿	061
31. 宝宝刚刚出生,脸上有黄疸该怎么办	061
32. 宝宝为什么会得新生儿溶血病	061
33. 先天性甲状腺功能减退症可怕吗	062
34. 患有梅毒的母亲经治疗后,所生的宝宝一定会得梅毒吗	063
35. 如何判断宝宝患了脐炎	063
36. 宝宝脸上为什么突然出现了许多小疱	064

37. 什么是呼吸暂停,应如何治疗	065
38. 何为吸入性肺炎,胎粪吸入综合征严重吗	066
39. 出生时窒息,会影响宝宝以后的发育吗	066
40. 为什么新生儿会有颅内出血	067
41. 宝宝脑积水是怎么回事,可以治疗吗	067
42. 早产的孩子有必要接受视网膜病变筛查吗	068
43. 早产宝宝出生后早期如何母乳喂养	069
44. 早产宝宝出院后如何喂养	069
45. 新生儿宝宝脐部出血怎么办	070
呼 吸 系 统	071
46. 孩子感冒了到底要不要用抗生素	071
47. 抗生素是不是越贵越好	071
48. 如何判断宝宝可能患了肺炎	072
49. 宝宝得了毛细支气管炎一定要住院治疗吗	073
50. 结核病就是肺癆吗	073
51. 现在宝宝还有必要接种卡介苗吗	074
52. 儿童慢性咳嗽的原因有哪些	074
53. 孩子慢性咳嗽就诊时,家长应如何配合	075
54. 儿童先天性喉喘鸣,补钙能治好吗	076
55. 儿童气道呛入花生,拍背能拍出来吗	077
56. 为什么宝宝总是反复呼吸道感染	078
57. 如何预防孩子反复呼吸道感染	079
58. 什么是儿童间质性肺疾病	079
59. 什么是支气管肺发育不良	080
60. 民间流传的“宝宝学狗叫,凶神恶煞到”是危言耸听吗	081
61. 扁桃体大就是扁桃体炎吗	081
62. 孩子得了哮喘,青春期会自愈吗	082
63. 哮喘患儿是不是不能参加体育活动	083
64. 不喘而易咳,也算是哮喘吗	083
65. 长期吸入激素治疗哮喘会对孩子有影响吗	084
心 血 管 系 统	085
66. 新生儿为什么要接受先天性心脏病筛查	085

67. 如何进行胎儿先天性心脏病检查	086
68. 哪些情况下需要做胎儿心脏超声检查	087
69. 先天性心脏病一定会遗传吗	087
70. 父母双方都没有先天性心脏病家族史,孩子为什么会得病	088
71. 先天性心脏病是不是口唇都发绀	089
72. 孩子体检发现“心脏杂音”是怎么回事	090
73. 听到心脏杂音就一定先天性心脏病吗	091
74. 孩子得了先天性心脏病一定要手术吗	092
75. 先天性心脏病越早手术越好吗	092
76. 先天性心脏病患儿能接种疫苗吗	093
77. 孩子高热不退会患“川崎病”吗	094
78. 孩子患了川崎病为什么要去看心脏专科	095
79. 孩子经常胸闷、胸痛,是心肌炎吗	096
80. 孩子“大叹气”是心肌炎吗	097
81. 感冒时发现早搏是心肌炎吗	097
82. 怀孕时发现宝宝心跳不规则怎么办	098
83. 学龄期儿童为什么会出现不明原因的晕厥	099
84. 患了扩张型心肌病是不是没救了	100
消化系统	102
85. 宝宝对奶粉过敏,可以吃羊奶粉吗	102
86. 宝宝大便里有血,是吃坏东西了吗	103
87. 1岁多的宝宝为什么还经常呕吐	103
88. 母乳喂养的宝宝5~6天才排便1次正常吗	104
89. 宝宝哭吵是肠痉挛吗	104
90. 宝宝拉肚子,少吃点就好了吗	105
91. 宝宝腹泻时可以饮用加糖和盐的白开水预防脱水吗	106
92. 宝宝患肠炎一定要使用抗生素吗	107
93. 预防接种过轮状病毒疫苗或感染过轮状病毒是不是就不会再患轮状病毒肠炎	107
94. 宝宝腹泻为什么要补锌	108
95. 宝宝为什么总说“肚子痛”	108
96. 幽门螺杆菌一定要根除吗	109

97. 宝宝把硬币吃下去了,要开刀吗	110
98. 宝宝才6岁,能做胃镜吗	110
99. 宝宝总长口腔溃疡,是上火吗	111
泌 尿 系 统	112
100. 为什么要定期进行尿液及超声检查	112
101. 宝宝“泡沫尿”需做什么检查	113
102. 宝宝“鱼泡眼”都是哭肿的吗	113
103. 儿童也会肾积水吗	114
104. 宝宝“小鸡鸡”红肿发热怎么办	115
105. 如何远离尿床	115
106. 宝宝尿血怎么办	116
107. 对肾病患者如何进行饮食管理	117
108. 肾病激素治疗利弊如何	118
109. 儿童肾病邂逅高血压,应注意什么	119
110. 肾病“小矮人”是怎么回事	119
111. 儿童尿毒症是不治之症吗	120
112. 儿童透析方式有哪几种	121
113. 肾坏了可以换新的吗	122
神 经 系 统	123
114. 什么是肌营养不良	123
115. 睡眠时磨牙正常吗	124
116. 什么是全面性发育障碍	124
117. 多动症有哪些表现	124
118. 什么是儿童抽动障碍	125
119. 什么是癫痫,抗癫痫药物不良反应是否很大	125
120. 什么是擦腿综合征	126
121. 什么是热性惊厥,是否需要服用抗癫痫药物	127
122. 脑瘫患儿都有智力低下吗	127
123. 什么是吉兰-巴雷综合征	128
124. 什么是脑膜炎	128
125. 偏头痛是否需要治疗	128
126. 什么是梦游症,是否需要治疗	129

127. 什么是孤独症谱系障碍	129
内分泌和遗传代谢病	131
128. 先天性甲状腺功能减退症必须终身服药吗	131
129. 食用碘盐是否会引起儿童甲状腺功能亢进	132
130. 甲状旁腺功能减退症患者的血钙水平一定要纠正至正常范围吗	133
131. 如何早期发现遗传代谢病	133
132. 新生儿筛查发现血苯丙氨酸增高怎么办	134
133. 唐氏综合征有哪些特点,如何预防	135
134. 先天性肾上腺皮质增生症能治好吗	135
135. 性早熟的孩子会长不高吗	136
136. 男孩子“鸡鸡小”会造成青春期不发育吗	137
137. 孩子多尿,怎样判断是不是尿崩症	138
138. 怎样尽早知道孩子是不是患有矮小症	139
139. 孩子身高长得快是否正常	139
140. 儿童患了糖尿病是不是“没有希望了”	140
141. “一胖百病生”是否夸大其词	141
142. 低血糖仅仅是血糖有点低吗	142
血液和肿瘤	143
143. 血液中有哪些细胞,各有什么作用	143
144. 败血症和白血病是一回事吗	143
145. 孩子贫血有哪些原因	144
146. 儿童白血病能治好吗	145
147. 装修会导致白血病吗	146
148. 身上出现“乌青块”是不是患白血病了	146
149. 儿童也会患肝癌吗	147
150. 儿童头痛、呕吐可能是肿瘤引起的吗	148
151. 孩子脖子上长了小包块怎么办	149
152. 孩子出现“猫眼”是怎么回事	149
153. 白血病都需要“骨髓移植”吗	150
154. 捐献造血干细胞需要符合什么条件	150

感 染	152
155 “转氨酶升高”一定代表肝脏损伤吗	152
156 转氨酶升高程度反映肝病严重程度吗	152
157 反映肝病严重程度的“肝功能试验”指标有哪些	153
158 肝病患者不能吃鸡肉和鸡蛋吗	154
159 足月儿3周龄仍有黄疸,怎么办	154
160 麻疹是什么,患了这个病可怕吗	155
161 孩子出水痘了要注意什么	156
162 猩红热是什么病,怎么治疗	156
163 孩子患了流行性腮腺炎需注意什么	157
164 什么是一类疫苗和二类疫苗	157
165 手足口病有疫苗可以预防接种吗	158
166 流感疫苗需要每年接种吗	159
167 患了传染性单核细胞增多症会引起肿瘤吗	159
168 母亲为乙肝病毒携带者,新生儿应如何接种乙肝疫苗	160
169 吃鸡肉、鸡蛋会患禽流感吗	161
170 白细胞增高一定要用抗生素吗	161
171 婴幼儿发热怎么处理	162
免 疫	163
172 儿童也会得关节炎吗	163
173 过敏性紫癜就是皮下出血吗	164
174 孩子患了过敏性紫癜,怎么调整饮食	165
175 宝宝为什么会有食物不耐受的情况	165
176 孩子经常感冒,要不要输免疫球蛋白	166
177 系统性红斑狼疮是绝症吗	166
178 怎么预防系统性红斑狼疮复发	167
179 为什么孩子接种过“水痘疫苗”还会出水痘	168
180 宝宝反复腹泻,会是免疫缺陷病吗	168
181 孩子反复咳嗽与过敏有关系吗	169
182 宝宝湿疹怎么办	170

急症	171
183. 宝宝发热可以用酒精擦浴吗	171
184. 宝宝发热需要捂汗吗	171
185. 发热会把脑子“烧坏”吗	172
186. 宝宝惊厥时能按压人中吗	173
187. 溺水后倒背控水有用吗	173
188. 烫伤后能擦酱油吗	174
189. 被狗咬伤后可以用嘴吸血吗	175
190. 儿童雾化治疗会产生依赖吗	175
191. 孩子鼻出血时,头后仰和冰袋敷额能止血吗	176
192. 异物呛咳后能抠喉咙急救吗	177
193. 鱼刺卡喉能喝醋吞饭团吗	177
194. 宝宝患了手足口病要紧吗	178
195. 父母可以输血给子女吗	178
196. 孩子不小心吞入了异物怎么办	179
197. “拉肚子”一定要“吊水”吗	180

CHAPTER THREE

微辞典

3

1. 抗感染药物	183
2. 呼吸系统药物	187
3. 消化系统药物	190
4. 抗过敏反应药物	193
5. 解热镇痛抗炎药	194
6. 维生素类药物	195
7. 中枢神经系统药物	196
8. 血液系统药物	198