

哈佛 家庭医学全书 儿童健康手册

主编 [美] 安东尼·L. 科马罗夫
译者 李 政 黄 琳 吴卉卉 李 梅
许宗瑞 李 立 付 颖 巩玮婧
改编 董 扬 朱 颖 徐 媛 吴 琳
方韶晗 张维娜

本书是由世界知名的美国哈佛医学院 160 多位专家共同精心编写，
是众多著名专家多年医学工作经验的总结和智慧的结晶。

- 全面解读儿童成长过程中的各类疾病症状
- 给出行之有效的诊断与治疗方案
- 介绍儿童家庭康复护理与保健常识



HARVARD
MEDICAL SCHOOL
FAMILY HEALTH GUIDE



哈佛 家庭医学全书 儿童健康手册

主编 [美] 安东尼·L. 科马罗夫
译者 李 政 黄 琳 吴卉卉 李 梅
许宗瑞 李 立 付 颖 巩玮婧
改编 董 扬 朱 颖 徐 媛 吴 琳
方韶晗 张维娜

Harvard Health Publications



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖] 版贸登记号:12161628

图书在版编目(CIP)数据

哈佛家庭医学全书. 儿童健康手册 / (美) 安东尼·L. 科马罗夫主编; 李政等译; 董扬等改编. --合肥: 安徽科学技术出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5337-7131-7

I. ①哈… II. ①安…②李…③董… III. ①家庭医学②儿童-保健-手册 IV. ①R499②R179-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 016048 号

Copyright [1999,2005] by Harvard University. All rights reserved.
Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC
(www. ca-link. com)

HAFO JIATING YIXUE QUANSHU
ERTONG JIANKANG SHOUCHE

哈佛家庭医学全书 儿童健康手册

主编 [美] 安东尼·L. 科马罗夫
译者 李政等 改编 董扬等

出版人: 丁凌云 选题策划: 丁凌云 责任编辑: 杨洋

责任校对: 王爱菊 责任印制: 廖小青 封面设计: 王艳

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印制: 合肥华云印务有限责任公司 电话: (0551)63418899

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16

印张: 20

字数: 328 千

版次: 2017 年 7 月第 1 版

2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7131-7

定价: 48.00 元

版权所有, 侵权必究

主 编

安东尼·L.科马罗夫
哈佛医学院博士、内科教授,布莱根妇
科医院主任医师

副主编

斯图尔特·B.木什林
哈佛医学院博士、内科助理教授,布莱
根妇科医院医师

艾萨克·希夫
哈佛医学院博士,麻省总医院文森特妇
产科主任

亨利·H.伯恩斯坦
哈佛医学院博士、小儿科副教授,儿童
医院初级护理中心主任

编委会成员

杰里·阿旺
哈佛医学院博士、内科副教授,布莱根
妇科医院药物流行病学和药物经济学
科主任医师

亨利·H.伯恩斯坦
哈佛医学院博士、小儿科副教授,普通
小儿科副主任医师,儿童医院初级护理
中心主任

爱丽丝·Y.常
哈佛医学院博士、临床内科讲师,哈佛
朝圣者医疗保健院医师

萨拉·福尔曼
哈佛医学院博士、小儿科讲师

穆里尔·R.吉利克
哈佛医学院博士、内科助理教授,希伯
来老年康复中心成员,贝斯伊萨莉尔执
事医疗中心成员

苏珊·哈斯
哈佛医学院博士、组织行为学硕士,妇
产科、生殖生物学助理教授;哈佛先锋
医疗联盟主席;布莱根妇科医院妇产科
主任

塞丽娜·P.科尼格
哈佛医学院博士、内科讲师,布莱根妇
科医院医师

爱德华·马肯托尼欧

哈佛医学院内科讲师,希伯来老年康复中心质量保证和结果研究部主任

马丽卡·乔伊·马歇尔

哈佛医学院博士、内科及临床小儿科研究员,麻省总医院医师,布莱根妇科医院医师

维多利亚·麦埃维

哈佛医学院博士、小儿科助理教授,西马萨诸塞州总医院医疗主任,综合医学联盟小儿科主任,麻省总医院医师

西尔维娅·麦基恩

哈佛医学院博士、内科讲师,布莱根妇科医院医师、服务部医务主任

芭芭拉·优子

哈佛医学院博士、内科讲师,剑桥医院医师

苏珊·波克尔

医学博士,美国医学遗传学院专家委员,哈佛医学院临床小儿科助理教授,哈佛先锋医疗联盟遗传科主任医师,麻省总医院遗传临床科主任

南希·A.里戈蒂

哈佛医学院博士、内科助理教授,麻省总医院医师

罗伯特·H.什莫灵

哈佛医学院博士、内科助理教授,贝斯伊萨莉尔执事医疗中心主席及副主任医师

哈维·B.西蒙

哈佛医学院博士、内科副教授,麻省总医院医师,麻省理工学院健康科技学院成员

威廉·C.泰勒

哈佛医学院博士、内科副教授,W. B.城堡学会副研究员,贝斯伊萨莉尔执事医疗中心普通内科医师及初级护理

罗恩·M.沃斯

哈佛医学院博士、急诊医学系内科副教授,布莱根妇科医院急诊科主任

罗伊·D.威尔克

哈佛医学院博士、内科讲师,布莱根妇科医院第一内科医务主任

哈佛医学院是世界著名的护理及健康研究基地，根据 200 多年的积累和沉淀，哈佛医学院组织了 160 余位专家精心编撰了《哈佛家庭医学全书》。此书是哈佛医学院至今出版的唯一一本家庭健康全书，在美国被誉为家庭必备的“健康圣经”。2014 年，我社从美国西蒙舒斯特公司引进出版了《哈佛家庭医学全书（上、下册）》，上市不久就凭借其“权威、全面、实用”的特点，成为我国三大畅销家庭医学全书之一。

针对我国家庭健康理念和阅读习惯，安徽科学技术出版社邀请了数十位国内知名医学专家对《哈佛家庭医学全书》进行再创作，分别推出了面向特定人群的《哈佛家庭医学全书 儿童健康手册》《哈佛家庭医学全书 女性健康手册》《哈佛家庭医学全书 中老年健康手册》。

《哈佛家庭医学全书 儿童健康手册》围绕儿童生长发育的不同特点，重点介绍了儿童自我保健的基础知识、不同时期儿童的健康发育情况、儿童常见急症的应急处理方法、儿童常见疾病的诊断方法以及家庭在第一时间如何护理的详细知识，为千千万万的父母提供科学而实用的儿童生长护理宝典，帮助父母轻松抚育儿童健康成长。

《哈佛家庭医学全书 女性健康手册》围绕女性健康而展开，主要介绍了有关女性健康的基础知识、女性自我保健知识、女性的情绪障碍和行为、整容手术和再造手术、妇科常见病、多发病以及家庭护理的详细知识，旨在为广大女性的健康保驾护航。

《哈佛家庭医学全书 中老年健康手册》围绕着如何保持健康这一主题全面介绍了中老年健康和自我保健的常识、家庭用药常识、老年人的看护和护理；深度剖析了上百种常见中老年疾病的病因和发病症状，提供了相应的家庭治疗和康复护

理的方法,评估了一些疾病所采取的不同治疗方法各自的益处和风险;概括了医院诊断疾病的过程,回答了医生没有时间告诉我们的许多“为什么”,以及身体检测、实验室检测的作用,检测前的准备和检测过程中的注意事项,细说了常规体检各项指标项的作用及表现,旨在为广大中老年朋友的健康保驾护航。

《哈佛家庭医学全书 儿童健康手册》《哈佛家庭医学全书 女性健康手册》《哈佛家庭医学全书 中老年健康手册》是一套专为中国人打造的家庭健康丛书,图文并茂、系统权威、通俗易懂,是家庭必备的“健康圣经”。希望本书能够帮助读者建立正确的健康理念和科学的生活方式,并祝愿每一位读者越来越健康。

001 儿童保健常识

- 001 饮食与营养
 - 001 水
 - 001 碳水化合物
 - 001 纤维素
 - 002 脂肪
 - 002 蛋白质
 - 004 维生素和矿物质
 - 005 补充剂
 - 005 婴幼儿
 - 005 抗氧化剂
- 009 体型和体重
 - 009 孩子超重了吗?
 - 009 为什么美国人越来越胖?
 - 010 减肥
 - 010 胆固醇和饮食
- 010 锻炼和健康
 - 010 锻炼如何预防疾病
 - 011 开始某项锻炼计划
 - 012 养成每天锻炼的习惯
 - 012 锻炼的种类
 - 013 补充水分
- 014 保护人身安全及预防受伤
 - 014 居家安全
 - 015 食品安全
 - 016 处理食材
 - 016 儿童安全
 - 016 行车安全
- 018 压力
 - 018 “战或逃”反应
 - 018 疫苗接种及旅行健康
 - 020 计划出行
 - 020 预防疾病感染或受伤
 - 020 饮食和饮水安全

022 了解身体如何工作

- 022 如何进行阅读和记忆
- 023 如何说话、理解他人的话语
- 024 如何识别物体
- 025 视觉
- 026 听觉
- 027 如何感知痛觉
- 028 如何感知味道
- 029 如何运动
- 031 我们的生命功能和自主神经
- 033 血液如何循环
- 034 如何造血
- 035 如何呼吸
- 036 激素如何工作
- 037 如何消化食物

- 039 如何排出体内废弃物
- 040 肾脏如何工作
- 041 如何繁衍后代

- 043 如何对抗细菌感染
- 044 如何对抗病毒感染
- 045 伤口如何愈合

046 疾病诊断常识

- 046 我们和医生
 - 046 病史
 - 047 症状描述
 - 047 体检
 - 047 体检后
 - 049 诊断性化验
- 050 了解遗传
 - 050 基因是什么
 - 051 基因如何工作
 - 052 基因突变
 - 052 常染色体和性染色体携带的遗传性疾病
 - 052 多因素条件
 - 053 遗传性疾病
 - 054 收集家族病史
 - 054 基因检测
 - 055 伦理和社会问题
- 057 造影指南
 - 057 心电图
 - 057 脑电图
 - 058 常规 X 线检查
 - 060 血管造影检查
 - 061 磁共振血管造影
 - 062 常规超声波检测
 - 062 计算机 X 线断层扫描
 - 063 磁共振成像检测
 - 065 做计算机 X 线断层扫描
- 067 诊断性检测
 - 067 验血
 - 072 尿检
 - 073 微生物学检测
 - 075 其他微生物学检测
 - 075 活组织切片检查
 - 075 穿刺检查
 - 075 骨密度检测
 - 076 测压法
 - 076 电研究
 - 076 皮肤测试
 - 077 染色体检测
- 077 去医院
 - 077 去医院之前
 - 078 选择医院
 - 078 住院后
 - 079 麻醉
 - 081 住院费用

082 儿童用药常识

082 基本药品

083 不同的人对药物产生的反应不同

083 药物与食品之间的相互作用

084 安全

084 非处方药的不良反应

085 药物过敏

085 药物治疗与日照

085 替代疗法

086 药物成瘾

087 急救和护理

087 紧急情况时的注意事项

087 基本的抢救技术

088 紧急救助大全

088 后背和颈部受伤

088 动物叮咬

090 流血

091 呼吸困难

091 骨折

091 烧伤

095 心肺复苏术

095 窒息

095 糖尿病急救

095 脱臼

096 溺水

098 耳中进入异物

099 电击

100 眼部受伤

101 晕厥

102 头晕

102 手指受伤

102 摘下戒指

102 鱼钩钩伤

102 冻伤

103 严重冻伤

103 中度冻伤

103 生殖器受伤

103 头部受伤

103 头皮受伤

103 心脏病

104 热衰竭

105 中暑

105 低体温症

105 鼻子受伤

105 中毒和服药过量

107 刺伤

107 抓伤和擦伤

- 107 断肢
- 108 处理断肢
- 108 休克
- 108 撕裂伤

- 110 脑卒中
- 110 牙齿被打落
- 110 意识丧失

111 婴幼儿及儿童健康

- 111 本章概要
- 111 家长的身体和精神健康
- 112 生活方式的选择与对孩子的影响
- 113 接种疫苗和预防疾病
 - 113 研究中的疫苗
 - 115 水痘
 - 115 白喉
 - 115 B型流感嗜血杆菌
 - 115 肝炎
 - 116 流行性感冒
 - 116 麻疹
 - 117 腮腺炎
 - 117 百日咳
 - 118 肺炎球菌
 - 118 小儿麻痹症
 - 118 风疹
 - 119 破伤风
- 119 两岁以下儿童的健康与发展
 - 119 生长与发育
 - 119 母乳喂养
 - 128 婴儿的睡眠习惯
 - 132 噩梦及觉醒障碍
- 132 儿童安全
- 135 牙齿发育
- 138 儿童健康体检
- 139 儿童护理
- 141 身体状况
 - 141 自闭症
 - 141 胎记
 - 142 毛细支气管炎
 - 143 唇裂及腭裂
 - 143 畸形足
 - 144 痉挛性肠痛
 - 145 便秘
 - 145 乳痂
 - 146 哭闹
 - 147 髋关节发育不良
 - 147 尿布疹
 - 148 膈疝
 - 149 食管闭锁
 - 149 胎儿酒精综合征
 - 149 发热
 - 151 胃肠炎
 - 152 胃食管反流
 - 152 心脏疾病

- 153 疝气
- 153 巨结肠
- 156 阴囊积水
- 156 脑积水
- 156 尿道下裂
- 157 甲状腺功能减退
- 157 肛门闭锁
- 158 黄疸
- 158 梅克尔憩室
- 159 苯丙酮尿症(PKU)
- 159 早产
- 160 幽门狭窄
- 160 皮疹
- 161 幼儿急疹
- 161 癫痫发作及癫痫
- 162 脊柱裂(神经管缺损)
- 162 婴儿猝死综合征
- 163 头部水肿
- 163 鹅口疮
- 163 吮拇癖及吮吸奶嘴癖
- 164 两岁以上儿童的健康与发展
- 164 营养
- 164 睡眠
- 166 训练
- 167 大小便训练
- 169 儿童健康体检:3~10岁
- 170 健康状况
- 170 腹痛
- 171 艾滋病
- 172 过敏
- 173 贫血
- 176 哮喘
- 176 尿床
- 177 癌症
- 178 乳糜泻
- 178 蜂窝织炎
- 179 脑性瘫痪
- 180 感冒
- 180 便秘
- 181 咳嗽
- 182 柯萨奇病毒感染及埃可病毒感染
- 182 格鲁布性喉头炎
- 183 囊胞性纤维症
- 184 糖尿病
- 185 唐氏综合征
- 185 耳部感染
- 187 湿疹和接触性皮炎
- 187 扁桃体和腺样体增生
- 188 热性惊厥
- 189 第五疾病
- 189 生长痛
- 190 成长问题
- 191 头痛
- 191 颅脑损伤
- 192 疱疹
- 192 肠套叠
- 193 幼年型类风湿关节炎
- 194 川崎病
- 194 乳糖不耐症

194 学习障碍
197 脑膜炎
197 智力缺陷
198 单核细胞增多症
199 肌肉萎缩症
199 肾炎和肾病综合征
201 肥胖症
201 骨髓炎
202 蛲虫病
202 肺炎

203 瑞氏综合征
203 风湿热
204 咽喉痛
204 口吃
205 腺体肿大
205 结核病
206 隐睾症
206 尿路感染
206 外阴阴道炎

208 青春期健康

208 父母:了解青春期的孩子
209 与你的孩子交流
209 了解你孩子的朋友
210 帮助青少年获得他们需要的医疗救助
210 关于性的讨论
210 青少年的问题
210 滥用药物
211 青少年自杀
211 学校问题
211 饮食失调
212 营养
212 暴力
212 运动和体能
212 从孩子中脱离

212 青少年:了解你们自己
218 定期检查
219 第一次做盆腔检查
221 性
221 手淫
221 同性恋
222 性传播疾病
222 避孕
222 怀孕
224 来自朋友的压力
224 烟酒和毒品
226 厌食和贪食
226 饮食均衡
227 抑郁
227 痤疮

228 常见疾病处理

- 228 脑及神经系统
 - 228 中枢神经系统
 - 228 周围神经系统
 - 229 神经系统如何工作
 - 230 脑出血
 - 230 脑震荡
 - 231 脊髓受伤
 - 232 脑炎
 - 233 癫痫及痉挛性疾病
 - 235 狂犬病
 - 236 抽搐
- 236 眼睛
 - 236 近视
 - 236 散光
 - 238 远视
 - 238 斜视
 - 239 结膜炎
- 240 耳
 - 240 气压伤
 - 241 外耳感染
 - 241 中耳炎
 - 242 耳成形术
- 243 鼻
 - 243 过敏性鼻炎
 - 244 鼻窦炎
- 245 喉咙
 - 245 喉炎
- 246 扁桃花炎、扁桃花周围
脓肿和会厌炎
- 246 牙齿
 - 246 牙科检查
 - 247 拔牙
 - 247 牙齿矫正
 - 248 龋齿及牙菌斑
 - 248 奶瓶龋
 - 248 窝沟封闭剂和氟
 - 249 托槽
 - 250 补牙
- 250 呼吸系统
 - 250 急性支气管炎
 - 251 肺炎
 - 253 细菌性肺炎
 - 253 病毒性肺炎
 - 253 支原体肺炎
 - 254 军团病
 - 254 哮喘
 - 256 使用吸入性糖皮质激素
- 257 骨骼、关节和肌肉
 - 257 软骨病
 - 258 骨折
 - 259 骨髓炎
 - 259 肌肉萎缩症
- 260 循环系统
 - 260 血压

- 260 高血压、正常血压、低血压
- 260 休克
- 262 晕厥
- 262 晕厥的病因
- 262 心脏骤停
- 263 风湿热
- 264 血液系统
 - 264 贫血
 - 264 正常红细胞的产生
 - 264 红细胞产生减少
 - 264 缺铁性贫血
 - 265 溶血性贫血
 - 266 再生障碍性贫血
- 267 白血病
 - 267 急性淋巴细胞性白血病和急性粒细胞性白血病
 - 268 骨髓移植
- 270 消化系统
 - 270 暂时性腹泻
 - 271 严重腹泻
 - 272 便秘
 - 272 阑尾炎
- 273 其他胃肠道疾病
 - 273 乳糖酶缺乏和乳糖不耐症
 - 274 食物耐受不良和食物过敏
- 275 泌尿系统
 - 278 急性肾衰竭
 - 279 肾病综合征
- 280 免疫系统
- 281 如果受到感染会怎么样
 - 281 第1步:进入体内
 - 281 第2步:附着到组织上
 - 281 第3步:免疫系统对侵袭的反应
- 284 皮肤真菌感染
 - 284 皮肤癣
- 284 皮肤细菌感染
 - 284 脓疱疮
- 285 其他皮肤疾病
 - 285 痤疮
- 288 蠕虫感染
 - 288 蛔虫病
 - 288 钩虫病
 - 288 过敏性反应
- 289 内分泌系统
 - 289 糖尿病
 - 290 糖尿病的类型
 - 295 糖尿病的并发症
 - 301 低血糖
- 303 垂体疾病
 - 303 肢端肥大症和巨人症
 - 303 尿崩症
 - 304 垂体功能减退
 - 304 垂体瘤

儿童保健常识

饮食与营养

人体需要从食物中摄取至少 40 种营养物质,以保证身体正常运转。我们在消化食物时,它们就被分解成各种营养物质,随着血液流动,输送给身体的细胞,被身体吸收。一般来说,我们将营养物质及纤维素等其他基本食物成分分为以下六类。

● 水

人体组织中 70%的成分是水。我们通常认为水不是营养物质,事实上它是人体重要的营养物质。水是大部分细胞最主要的成分,它能把养分输送给细胞,同时带走细胞代谢的废物。水还能调节我们的体温。

每天在排尿、排便、排汗以及呼吸过程中,我们体内的水分会被代谢,故应及时补充失去的水分。这里的水分包含所有的饮品及食物中含有的水的总量。

做剧烈运动或处于高温环境中,我们就需要喝更多的水。多喝水最好

是多喝白开水,少喝饮料和咖啡。

● 碳水化合物

碳水化合物是指面食、米饭、干豆和豌豆、土豆和糖等食物中含有的淀粉或糖类,这些食物能为我们提供能量。

碳水化合物有两种形式:单糖(存在于蜂蜜、玉米糖浆、水果等所有的糖中)和复合糖(存在于上述淀粉类食物中)。

富含复合糖的食物中同时含有维生素、矿物质和纤维素。

水果中含有单糖,但也含有重要的维生素、矿物质和纤维素。

● 纤维素

纤维素不是营养物质(因为人体消化和吸收不了),但由于它能帮助大肠排出体内垃圾,所以对人体十分有益。

只有植物性食物中才含有膳食纤维。全麦、水果、蔬菜、豆类、坚果以及种子里含有的人体不能消化的物质,其中

就含有纤维素。

含高纤维素的膳食能预防便秘。

纤维素有两种：

不溶性纤维素 一般存在于麦麸、全麦和蔬菜中。它不溶于水。不溶性纤维素可帮助我们消化食物，促进胃肠蠕动，有助于排便。

可溶性纤维素 一般存在于豆类、燕麦、大麦、水果和蔬菜中。它可溶于水，可在肠中形成凝胶，与体内胆固醇结合，将多余的胆固醇排出体外，因此可以降低人体内胆固醇含量。

● 脂肪

脂肪(固态)和油(液态)含有高能量，比其他营养物质含有的能量都高，每汤匙有 564.84 千焦(135 千卡)。[注：一汤匙碳水化合物和蛋白质只有 251.04 千焦(60 千卡)。]

我们不能过多地食用富含胆固醇和饱和脂肪酸的食物。从总脂肪量中减去饱和脂肪的量，我们就能算出食物中含有的多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸的量。

反式脂肪酸是 1 个世纪前食品化学家发明的，作为黄油的廉价替代品。如今在饼干、蛋糕等许多方便食品中都有反式脂肪酸，可用来改善食物口感、保持食物鲜味。肉类及奶类制品中也含有少量反式脂肪酸。反式脂肪酸对人体最有害，比饱和脂肪对人体的害处还要大，因为它会提高低密度脂蛋白胆固醇

水平，并降低高密度脂蛋白胆固醇的水平，这会增加儿童成年后患心脏病、脑卒中及过早死亡的风险。

自 2006 年 1 月 1 日起，食品及药物管理局要求所有食品厂商必须在食品营养成分标签上注明反式脂肪酸含量。这样，我们就可以通过阅读标签，了解某食品中反式脂肪酸的含量了。若标签首项有“起酥油”“部分氢化”“氢化油”等字样，说明这种食品中反式脂肪酸含量很高。我们应慎选这些食品。

硬质人造黄油含有高浓缩不健康脂肪。但是，软质人造黄油主要成分是多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸。

有些脂肪中富含 ω -3 脂肪酸。这些脂肪酸主要存在于鱼类和亚麻籽油中。它能预防成年后动脉硬化以及如类风湿性关节炎之类的炎症性疾病。

● 蛋白质

蛋白质可以分解成氨基酸，对人体十分重要，因为它们有助于人体组织的建立、修复、维持。人体需要蛋白质来修复受损细胞，调节身体功能。

肉类、禽类、鱼类、蛋类、牛奶、奶酪、酸奶、豆制品、豆类、种子、坚果中都含有丰富的蛋白质，谷物和蔬菜中含有少量蛋白质。对既富含蛋白质又含有高脂肪的食物，如肉类和奶酪等，在摄入时都要适量。

我们大部分人摄入的蛋白质量都过多。一般来说，每人每天摄入的蛋白