

MY CHILD IS SICK!

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

全球育儿权威品牌

美国儿科学会 宝宝生病了怎么办

指导方针基于15年以上、超过150 000 000次的来电验证

★ 10 000多次临床实践 400多位护士建议 ★

[美] 巴顿·施密特◎著 崔玉涛◎主审 欧茜◎译

如何照顾生病的孩子？

快速参考指南

北京科学技术出版社

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



美国儿科学会 宝宝生病了怎么办

My Child Is Sick!

[美] 巴顿·施密特 著
崔玉涛 主审
欧 茜 译

 北京科学技术出版社

This publication is a translation of My Child Is Sick! © 2011 Barton D. Schmitt, MD, FAAP. This translation reflects current practice in the United States of America as of the date of original publication by the American Academy of Pediatrics. The American Academy of Pediatrics did not translate this publication into the language used in this publication. The American Academy of Pediatrics disclaims any responsibility for any errors omissions or other possible problems associated with this translation.

本书是美国儿科学会巴顿·施密特博士的著作 My Child Is Sick! © 2011 翻译版。本书翻译自美国儿科学会美国该书原版。本书不是由美国儿科学会翻译的，因此，美国儿科学会将不对书中出现由翻译引起的错误、遗漏或其他可能的问题负责。©2017 简体中文翻译版权由北京科学技术出版社有限公司所有。

著作权合同登记号 图字：01-2016-1809 号

图书在版编目 (CIP) 数据

美国儿科学会：宝宝生病了怎么办 / (美) 巴顿·施密特著；欧茜译。—北京：北京科学技术出版社，2017.10

书名原文：My Child Is Sick!

ISBN 978-7-5304-9145-4

I. ①美… II. ①巴… ②欧… III. ①小儿疾病—防治 IV. ①R72

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 166766 号

美国儿科学会：宝宝生病了怎么办

著者：〔美〕巴顿·施密特

策划编辑：赵美蓉

责任校对：贾荣

责任印制：李茗

出版人：曾庆宇

社址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱：bjkj@bjkjpress.com

经 销：新华书店

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：8.5

印 次：2017年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-9145-4/R·2347

译 者：欧茜

责任编辑：赵美蓉

封面设计：MX DESIGN STUDIO

图文设计：爻同

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址：www.bkydw.cn

印 刷：三河市国新印装有限公司

字 数：200千字

版 次：2017年10月第1版

定 价：49.80 元



京科版图书，版权所有，侵权必究。

京科版图书，印装差错，负责退换。

作者声明

书中的信息并不能代替专业的医疗建议，仅供参考。医生具有最终决定权。如果医生告诉你的信息和这本书中的信息不一致时，请遵循医生的建议。因为你的医生更清楚你和你的孩子，并且在检查后作出的决定。你比任何人都更了解你的孩子。读完这本书，如果你仍旧对孩子的症状感到不安，就请打电话给医生或护士请求帮助。

作者、编辑、出版者或发行者对由本书引起的任何人身伤害或财产损失不承担任何责任。

目录

第一部分	头部或脑部症状	1
第一章	哭闹	2
第二章	头部外伤	5
第三章	头痛	10
第二部分	眼	15
第四章	眼部过敏	16
第五章	眼睛分泌物增多	20
第六章	眼睛充血	23
第三部分	耳	29
第七章	耳朵流液	30
第八章	耳朵痒或拉耳朵	33
第九章	耳痛	36
第十章	中耳炎	39
第四部分	鼻	47
第十一章	感冒	48
第十二章	过敏性鼻炎（花粉症）	55
第十三章	鼻出血	59
第十四章	鼻窦疼痛或堵塞	62
第五部分	嘴部和喉咙	67
第十五章	手足口病	68
第十六章	淋巴结肿大	71
第十七章	嘴部受伤	74
第十八章	口腔溃疡	77

第十九章	咽喉痛	81
第二十章	与链球菌性咽喉炎患者接触	85
第二十一章	牙齿损伤	89
第六部分	胸部和呼吸系统	93
第二十二章	哮喘	94
第二十三章	咳嗽	98
第二十四章	喉炎	103
第二十五章	流行性感冒	108
第七部分	腹部	117
第二十六章	腹痛	118
第二十七章	便秘	122
第二十八章	腹泻	126
第二十九章	呕吐腹泻	133
第三十章	呕吐不伴腹泻	139
第八部分	生殖和泌尿系统	145
第三十一章	小便疼痛	146
第三十二章	阴部瘙痒和刺激感	149
第九部分	四肢	153
第三十三章	上肢受伤	154
第三十四章	上肢痛	158
第三十五章	下肢受伤	161
第三十六章	下肢痛	165
第十部分	皮肤局部症状	169
第三十七章	割伤、擦伤和瘀伤（皮肤损伤）	170
第三十八章	免疫接种反应	174
第三十九章	锐器扎伤	181

第四十章	皮肤局部不明原因的红肿或出疹	184
第四十一章	小刺扎进皮肤	187
第十一部分	皮肤广泛症状	191
第四十二章	荨麻疹	192
第四十三章	不明原因的广泛皮疹	196
第四十四章	晒伤	199
第十二部分	咬伤和刺伤	203
第四十五章	动物咬伤	204
第四十六章	蜜蜂等蜇伤	209
第四十七章	昆虫叮咬	214
第四十八章	蜱虫叮咬	221
第十三部分	发热	227
第四十九章	发热	228
第五十章	关于发热的流言和真相	234
第五十一章	如何准确测量体温	237
第十四部分	其他	241
第五十二章	抗生素：该什么时候用	242
第五十三章	感冒咳嗽：药物治疗还是家庭护理	244
第五十四章	不可忽视的紧急症状	247
第五十五章	感染接触问题：传染性	251
附录	常见药物使用剂量表	254

第一部分

头部或脑部症状

第一章

哭闹

定义



- 3个月以上的宝宝难以安抚地哭闹、烦躁不安、易怒。
- 宝宝小，无法把他哭闹的原因告诉大人。
- 除了哭，没有其他的表现。
- 如果宝宝是因为疾病或身体不适而哭闹，请参考相应的章节，而不是这一章。

原因

- 排除饥饿因素。对于3个月以上的宝宝，父母应该能够分辨出宝宝是不是肚子饿。
- 主要原因：某种疾病的先兆。
- 其他常见原因：过度疲劳、紧张、生气或分离焦虑。宝宝哭闹，很多时候与睡眠问题有关。

疼痛是宝宝烦躁易怒、哭闹可能原因之一。难以安抚的哭闹有可能就是小宝宝中耳炎或阑尾炎的唯一症状。疼痛的原因包括：耳部疾病、感冒鼻塞、喉咙发炎、口腔溃疡、尿布疹、便秘等。出牙一般不会引起疼痛或哭泣。

如果了解其他相关主题，请参考以下章节

- 发热请参考第四十九章，或其他疾病症状例如腹泻、便秘，请参考相关章节。
- 外伤引起的疼痛（根据受伤确切部位，参考相应章节）。



什么时候致电医生

需要立即拨打急救电话 120 的情况(孩子可能需要救护车)

- 孩子不动了,或者非常虚弱。

需要立即致电医生的情况

- 孩子看起来很不舒服,萎靡不振。
- 脖子强直或凶门隆起。
- 可能受了外伤,尤其是头部外伤或骨折。
- 急躁易怒,爱尖叫,持续超过 1 小时。
- 担心有人伤害宝宝或宝宝有被过分摇晃的情形。
- 家长想办法安抚宝宝,采取措施 2 小时后,还是没有效果。
- 孩子哭闹影响到睡眠,超过 2 小时。

需要 24 小时内致电医生的情况

- 家长感到担心,认为孩子需要去看医生。
- 怀疑疼痛导致孩子哭闹(如耳朵疼痛)。

需要工作时间致电医生的情况

- 家长有其他疑问或担忧。
- 不哭闹时很正常,持续超过 2 天。
- 长期过度哭闹。

家庭护理建议



安抚孩子,缓解哭闹

1. 放宽心

生病或者疲惫时,大多数宝宝都会变得有些急躁和易怒。哭闹说明孩子有些不舒服。如果安慰他,他就不哭了,说明问题不严重。

4 第一部分 头部或脑部症状

2. 安抚

抱一抱、轻轻摇一摇、充满爱意地抚摸他，都是安抚宝宝的小绝招。

3. 睡眠

如果宝宝累了，那就安排他睡觉。如果宝宝需要抱着睡，家长记得保持水平抱姿态，或躺在宝宝的身边。有些极度疲劳的宝宝，需要通过哭闹来发泄，然后才能让自己睡着。

4. 减少衣物

给宝宝穿少点，尽量穿宽松舒适的衣物，避免过紧。注意查看裸露在外的皮肤，是否有发红或肿胀（例如：昆虫叮咬）。

5. 停服可疑的药物

- 如果孩子正在服用感冒药，请立即停止。哭闹应该在停药 4 小时内停止。
- 某些抗组胺药（如苯海拉明）会导致部分宝宝尖叫和易怒。
- 伪麻黄碱可以导致身体抖动和哭泣。

6. 预期康复过程

疾病导致宝宝哭闹，这个问题会随着疾病的痊愈而得到解决。压力或变化（宝宝新的看护者）导致的哭闹，大多数情况下持续不会超过 1 周。

7. 如果出现以下任一状况，请致电医生

- 连续哭闹超过 2 小时。
- 断断续续地哭闹超过 2 天。
- 宝宝病情恶化。

谨记：如果孩子出现上述“致电医生”症状中的任意一项，就请致电医生。

第二章

头部外伤

定义



- 宝宝头部遭受外伤。

受伤类型

1. 头皮外伤

宝宝成长过程中，头部受些小外伤再常见不过，尤其是在宝宝学习走路的阶段。大多数时候，头部外伤都是些小伤，例如划伤、擦伤、瘀青。宝宝的头皮血液供应丰富，所以即使伤得不重，宝宝的头皮也可能会肿一个大大的包。同样的缘故，宝宝头部即使破了一个小小的伤口，也可能出很多血。此外，有时撞伤额头，却在1~3天后出现黑眼圈。这并不奇怪，因为重力作用会导致瘀青中血液向下流。

2. 颅骨骨折

宝宝头部外伤导致颅骨骨折的比例很小，只有1%~2%。大多数颅骨骨折，都不会损伤大脑，而且很容易完全康复。头部被击中的地方除了疼痛外，通常没有其他症状。

3. 脑震荡

最常见的脑震荡表现就是宝宝出现暂时性的行为混乱或记忆损伤，其他症状还包括头痛、呕吐、头晕、行为异常和意识丧失。脑震荡时，意识丧失并不是百分之百会出现。有些孩子还会有其他表现，比如轻微头痛、头晕、思维困难、学习问题或情绪改变等，可持续几周。

4. 脑外伤

这是比较少见的严重状况。家长可以通过密切观察识别，如果宝宝出现下述任何症状，就需要警惕脑外伤。

- 嗜睡或一直不睡。
- 思维和语言混乱。
- 口齿不清。
- 四肢无力。
- 步态不稳。

什么时候致电医生



需要拨打急救电话 120 的情况(孩子可能需要救护车)

- 惊厥发作。
- 意识丧失超过 1 分钟。
- 脖子不能正常活动(注意：要保护固定好宝宝颈部，不要擅自搬动以免加重损伤)。
- 嗜睡。
- 思维混乱、口齿不清、走路不稳或四肢无力。
- 难以控制的严重出血。

需要立即致电医生的情况

- 家长觉得宝宝伤势严重。
- 宝宝小于 1 周岁。
- 脖子疼痛。
- 出现过意识丧失，但不到 1 分钟。
- 思维混乱、口齿不清、走路不稳或四肢无力，过了一会儿又好了。
- 视力模糊超过 5 分钟。
- 皮肤撕裂，可能需要缝合。

- 大量出血，按压 10 分钟后没能止住。
- 头上出现了直径大于 2.5 厘米的大包。
- 头骨上有明显的凹陷。
- 头部受高速冲击（如车祸）或硬物撞击（如高尔夫球）。
- 从危险的高处摔下来，导致头部损伤（如小于 2 岁的孩子从高于 1 米的地方摔下来，或年龄大于 2 岁的孩子从高于 1.5 米的地方摔下来）。
- 头部损伤 72 小时内呕吐超过 2 次。
- 宝宝不哭，但有疑为脑脊液的液体从鼻子或耳朵处流出来。
- 严重头痛或哭闹。
- 不记得发生的事情。

需要在 24 小时内致电医生的情况

- 家长认为孩子需要看医生。
- 头痛持续超过 3 天。

需要工作时间致电医生的情况

- 家长有其他任何问题或担忧。
- 如果伤口不干净，5 年内无破伤风疫苗接种记录，需要接种破伤风疫苗。如果伤口干净，但 10 年内无破伤风疫苗接种记录者，需要接种疫苗。

可以在家自行护理的情况

- 轻微的头部损伤，而且家长判断不需要去看医生。

家庭护理建议



1. 伤口护理

如果有擦伤或伤口，可以用肥皂和清水冲洗，然后用消毒纱布按压

10 分钟止血。

2. 局部冷敷

- 头上起包，可以湿毛巾裹着冰袋冷敷 20 分钟。这样做既可以防止肿包肿大成鹅蛋状，又可以减轻疼痛。
- 密切观察：受伤后最初的 2 小时，一定要保持密切观察。
- 鼓励宝宝躺下来休息，直到所有症状消失（注意：轻微的头痛、头晕、恶心比较常见）。

3. 睡眠

- 如果宝宝想睡觉，就让他睡，但是家长必须守在他身边。
- 2 小时后叫醒宝宝，检查他走路和说话是否正常。

4. 饮食

受伤后的最初 2 小时内只能吃流质饮食，以防宝宝呕吐。2 小时后，可以正常饮食。

5. 使用止痛药

- 如果需要，可以给宝宝吃对乙酰氨基酚（如泰诺林）或布洛芬（如艾德维尔）缓解疼痛（使用剂量见附录表 A 和表 E）。
- 特例：发生损伤后 2 小时，没有任何呕吐才可以服药。
- 因其会增加出血的风险，受伤后不要服用阿司匹林。

6. 在夜间采取特别预防措施：

- 受伤后的最初两天，夜里要陪着宝宝睡以便观察。
- 只有这样，你才可以在出现复杂情况时及时识别及时处理。如果有异常情况，宝宝会首先表现出严重的头痛、呕吐、困惑或其他行为的变化。
- 如果不确定宝宝到底是睡着了还是陷入昏迷，你可以唤醒宝宝，检查他走路和说话能力。
- 48 小时后，恢复正常作息。

7. 预期的过程

大多数时候，磕碰到头仅仅会引起头皮损伤而不会伤及大脑。受伤部位的疼痛一般会持续 2~3 天，而头皮的肿胀，可能需要 1 个星期才能消退。

8. 如果出现以下任一状况，请致电你的医生

- 疼痛或哭闹变得严重。
- 发生 2 次以上的呕吐。
- 宝宝很难被唤醒或意识混乱。
- 出现语言、走路困难。
- 孩子情况变得更差。

谨记：如果孩子出现任何上述“致电医生”症状中的一项，请致电医生。

第三章

头痛

定义



- 头皮或前额的疼痛或不适，不包括耳朵和眼睛的疼痛不适。

原因

1. 病毒感染性疾病

多数头痛是由诸如感冒这类病毒感染性疾病导致的，通常只会持续几天。

2. 肌肉紧张性头痛

最常见的类型为反复发作的头痛。感觉头周紧张度增高，颈部肌肉也会感觉疼痛和紧张。而诸如阅读或使用电脑这类长时间保持同一个姿势的活动，会导致肌肉紧张，从而引起头痛。

3. 偏头痛

严重的周期性头痛。

4. 其他常见原因

饥饿、运动、暴晒。

5. 鼻窦炎

鼻窦炎的疼痛部位主要在脸部而不是头部，一般在眉毛上面的前额部位。因为 10 岁以下的孩子鼻窦尚不发达，所以鼻窦炎也比较少见。其他的副鼻窦炎引起面部疼痛，而不是头痛。

6. 严重疾病

脑膜炎或脑炎，症状包括头痛、颈项强直、呕吐、发热和谵妄。

如果想了解其他相关主题，请参考以下章节

- 头部损伤 3 天内的头痛(请参考第二章，头部外伤)。
- 疼痛部位是眼睛周围或颧骨部位(请参考第十四章，鼻窦疼痛或堵塞)。

什么时候致电医生



需要立即拨打急救电话 120 的情况(孩子可能需要救护车)

- 很难唤醒或昏迷。
- 思维混乱，口齿不清。
- 视力模糊或看东西有重影。
- 四肢软弱无力或走路不稳。

需要立即致电医生的情况

- 孩子看起来很不舒服。
- 颈项强直(下颌碰不到胸部)。
- 严重头痛。
- 呕吐。

需要在 24 小时内致电医生的情况

- 家长认为孩子需要看医生。
- 发热。
- 鼻窦疼痛(不是鼻窦充血堵塞)。

需要工作时间致电医生的情况

- 家长有其他问题或担忧。
- 头痛超过 24 小时，但没有其他症状。
- 喉咙痛超过 48 小时。
- 头痛超过 3 天。