

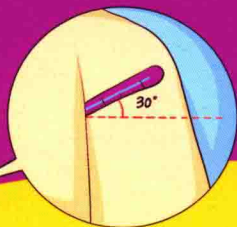
父母必读 养育系列图书

崔玉涛

谈自然养育

解锁常见病的秘密

崔玉涛 著



崔大夫带你了解疾病的全貌

看清儿童免疫与疾病的关系

一起找到恰当的预防与治疗的方法

打造孩子健康养育全方案



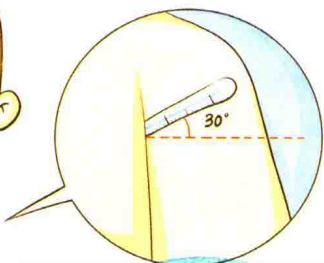
北京出版集团公司
北京出版社

崔玉涛

谈自然养育

解锁常见病的秘密

崔玉涛 著



图书在版编目(CIP)数据

解锁常见病的秘密 / 崔玉涛著. — 北京: 北京出版社, 2018.4

(崔玉涛谈自然养育)

ISBN 978-7-200-13991-4

I. ①解… II. ①崔… III. ①小儿疾病—常见病—防治 IV. ①R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第073513号

崔玉涛谈自然养育

解锁常见病的秘密

JIESUO CHANGJIANBING DE MIMI

崔玉涛 著

*

北京出版集团公司 出版

北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

*

720毫米×1000毫米 16开本 10.5印张 100千字

2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷

ISBN 978-7-200-13991-4

定价: 35.00元

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-58572393

序言

从医近31年，坚持医学科普宣教也有17个年头了。回想起这些年的临床工作和科普宣教，发现家长对孩子的养育不仅是越来越重视，而且越来越理智。为此，现今的医学科普不仅应该告诉家长一些我们医生认为适宜的结论性知识，更应该给他们讲述儿童生长发育的生理和疾病发生、发展的基本过程，这样才能使越来越理智的家长们正确对待儿童的健康和疾病。

基于这些，产生了继续写书的冲动。试图通过介绍儿童生长发育生理、疾病的基本过程，加上众多的实际案例，与家长一起了解、探索儿童的健康世界。儿童的健康不仅包括身体健康，也包括心理健康。而医学不仅是科学，又是艺术。如何用“科学+艺术”的医学思维，让发育过程中的儿童获得身心健康，是现代儿童工作者的努力方向。

本套图书试图从生长发育、饮食起居、健康疾病等范畴，从婴儿刚一出生至青少年这人生最为特殊的维度，通过一些基础理论和众多案例与家长及所有儿童工作者一起探索自然养育。

自然养育的基础首先应该全面了解儿童，而每个儿童都是个性化儿童。如何利用公共的健康知识指导个性化儿童的成长？自己的孩子与邻家的孩子有太多不

同，该如何借鉴别人的经验？这是众多家长的疑惑，也是很多儿童工作者的工作重心。如果能够通过众多案例向家长和儿童工作者全面介绍儿童的发育、发展规律，以及利用社会公认的方法正确评估个性儿童的发展，会有利于真正全面了解成长中的个性儿童。只有全面了解了个性儿童，自然就会给予恰当的指导，这就应该是自然养育。

本套图书共12册，已出版《崔玉涛谈自然养育 理解生长的奥秘》《崔玉涛谈自然养育 看得见的发育》《崔玉涛谈自然养育 绕得开食物过敏》《崔玉涛谈自然养育 一学就会的养育细节》4册图书。本册图书重点介绍儿童常见疾病。本书不仅介绍了儿童常见疾病，更主要会从儿童免疫系统发育的角度出发，介绍儿童免疫发育的同时，使家长了解疾病的本质。对待孩子生病，并不是马上治疗，而是应该了解疾病的本质——起因、发展过程、可能的转归。只有真正了解了疾病的全貌，才好下手制订有效的治疗方案，也许就是“生活护理+等待”。只有在安全基础上经历了“疾病风雨”的孩子，今后才会更加健壮！历经多次药物洗礼的宝宝，以后问题可能会更多，免疫系统会更加脆弱或表现异常。希望本书能够起到这样的助力作用——让爱孩子的家长们学会真正爱孩子的知识！

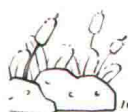
在此，感谢16年来父母必读杂志社诸位朋友一如既往的支持。从2002年1月到今天，从《父母必读》杂志每月1期的“崔玉涛大夫诊室”专栏，到《0~12个月宝贝健康从头到脚》，又到《崔玉涛：宝贝健康公开课》，再到现在出版的《崔玉涛谈自然养育 解锁常见病的秘密》，一路的支持与帮助，为我坚定医学科普之路提供了强大的助力。

还要感谢所有支持我的家长、医学同道和我的家人，感谢你们无私和真诚的帮助！



2018年4月1日于北京

目录



第一章 免疫力的获得方式	1
先天性免疫在哪里	2
皮肤、黏膜，第一道生理屏障	2
唾液、胃酸，又一道防线	3
母乳喂养，免疫力的重要来源	4
获得性免疫	5
生病获得免疫力	5
预防接种，获得免疫力的积极方式	8
肠道菌群，免疫力的重要保护者	9
过度清洁会破坏天然免疫力	12
皮肤清洁不用太勤	12
去除分泌物太积极	13
第二章 生病每个孩子都会经历	15
生病，好？不好？	16
因为心里没底，所以害怕生病	16



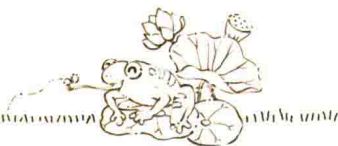
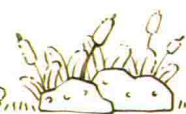
生病，让身体与病原微生物熟悉起来	17
吞噬细胞与病原微生物的交战过程	19
抗体是如何产生的	21
用药太积极会推迟免疫系统的成熟	24
免疫系统需要经常被激活	26
孩子生病时，如何与医生交流	28
精神比体温更能说明问题	28
描述病情要简单而准确	29
如实告知孩子的用药情况	30
看病之后注意什么	31
听清医嘱，记好用药情况	31
别让网上的信息吓到自己	32
第三章 他发烧了	33
怎么发烧了	34
发烧是身体在发信号	34



发烧的“最佳温度”	36
体温高≠病情重	38
准确测体温	38
体温与病情并不一定成正比	41
如何判断病情轻重	43
科学退热	45
物理降温，帮助散热	45
药物降温：剂量计算很重要	46
退烧，首选口服药	50
应对热性惊厥	54
热性惊厥，冷静对待	54
当孩子出现惊厥时	55
第四章 他老咳嗽	57
咳嗽，发生什么事了？	58
咳嗽是在自我保护	58



咳嗽的经典过程	60
不同的咳嗽，不同的含义	61
深咳&浅咳	61
白天咳&晚上咳，感染部位不一样	62
关于咳嗽的种种	63
止咳药不管用？	63
化痰，雾化吸入胜过吃药	64
雾化药物，需在医生指导下使用	65
雾化吸入后，拍背排痰	68
雾化器怎么选、怎么用？	70
第五章 鼻塞与流鼻涕	73
为什么有那么多的鼻涕	74
鼻涕从哪里来，到哪里去？	74
正常&不正常的鼻涕	75
应对鼻塞、流鼻涕	78



鼻涕多多怎么办?	78
鼻子里的两种“交通堵塞”	80
如何护理鼻子	82
鼻子不需要过勤清理	82
孩子为什么容易鼻塞?	84
如何缓解鼻塞	86
第六章 便便出问题了	87
认识便便	88
大便是怎么形成的?	88
大便次数与肠道疾病	89
大便的性状与肠道疾病	90
便便颜色的正常与异常	91
便秘	93
便秘还是排便规律改变	93
喝配方粉便秘，你不知道的原因	94



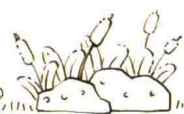
便秘的应急办法	95
预防便秘如何做	96
遭遇腹泻	98
腹泻还是稀便	98
腹泻是什么原因引起的	99
腹泻不需要禁食	100
腹泻时，最重要的是防脱水	101
肠道健康很重要	103
肠道健康如何？看大便	103
保持肠道健康的方法	104
肠道受损，用益生菌修复	106
第七章 生病怎样用药	107
生病，治疗不是越“积极”越好	108
适宜治疗对孩子最好	108
抗生素要用得规范	112



抗生素要用对地方	112
药物起效，需要达到一定浓度	114
中途换抗生素，效果不稳定	116
抗生素只选对的，不追新的	118
激素很可怕吗？	120
正确认识激素	120
激素局部用药&全身用药	122
选择合适的用药方式	125
口服药&屁屁针	125
雾化吸入，应用越来越广泛	126
备好外用药，应不时之需	127
正解静脉输液	128
第八章 热点问题	131
生病的判断和检查	132
X光检查对孩子的身体有害吗？	132



B超检查会影响孩子的健康吗?	133
血常规检查主要看哪几项?	134
C反应蛋白异常,是身体出现什么问题了吗?	135
白细胞增高就一定细菌感染吗?	135
中性粒细胞百分比高,需要用抗生素吗?	137
怎么知道孩子是出牙发烧还是感冒发烧?	138
孩子发烧,什么时候去查血常规比较准确?	139
腹泻一定要化验大便吗?	140
疾病与治疗	142
发烧会烧坏大脑吗?	142
烧到38.4℃可以吃退烧药吗?	143
用了退烧药,体温降得太低了有没有问题?	144
用叫醒孩子喂退烧药吗?	145
孩子发低热时如何护理?	146
全麻会不会有危险?	147
为什么腹泻时,孩子不吃不喝还拉那么多水?	148



腹泻时可以喝电解质粉吗? 150

为什么不可着急给孩子使用止泻药? 150

后记

153

第一章

免疫力的 获得方式

免疫力既有先天就有的，也有后天获得的。要保护好先天的免疫力，帮助后天的免疫力尽早成熟。还要注意的，不要让自己的无意之举破坏孩子的免疫力。



先天性免疫在哪里

皮肤、黏膜，第一道生理屏障

免疫力是什么？简单地说，就是抵抗疾病的能力。人体的免疫力从何而来？既有先天获得的，也有后天获得的，让我们先从先天性免疫说起。

孩子刚出生，家长往往谨慎又小心，因为觉得孩子那么小，没有免疫力，万一生病了怎么办。其实，孩子没有我们想象得那么柔弱，毫无免疫力，孩子出生后就有了一定的免疫力，这就是先天性免疫。

皮肤，人体的外在屏障

人的先天性免疫中很重要的一部分就是生理屏障，其中皮肤是外在屏障，是人体的保护膜。皮肤完整，没有破溃和伤口时，它可以将细菌、脏东西阻挡在外，如果这个外在屏障受伤了，皮肤不再完整，细菌、脏东西等就会从皮肤不完整的地方入侵人体，容易出现继发感染，甚至影响全身的健康。

黏膜，人体的内在屏障

除了皮肤这层外在屏障，在我们的体内还有内在屏障，就是黏膜。无论是呼吸道还是消化道，都有黏膜覆盖，黏膜的表面又有一层黏液，这层黏液是细菌和它的分泌液组成的细菌层。

不知道大家有没有注意到，平时我们即使没有感冒，也会偶尔有痰，这是呼吸道黏膜上的细菌层的分泌物，这些分泌物积累到一定程度时，呼吸道上的纤毛就会通过纤毛运动把分泌液往外推，通过咳嗽排出来。但这时咳出的痰不是黄的、黏的，量也不多。

由此我们就能知道，咳嗽是人体的正常反应机制，是身体正常清理黏液的过程。父母不要一听到孩子咳嗽，就认为他生病了。



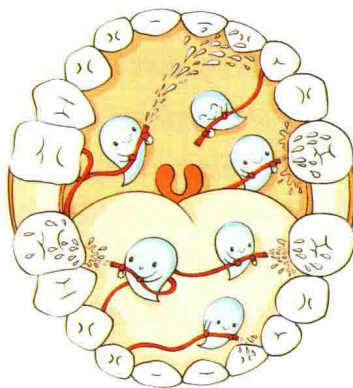
唾液、胃酸，又一道防线

唾液可以清洁和保护口腔

每个人嘴里都会有唾液，很多时候我们会忘了它的存在，其实，它也是我们身体的一道重要防线。

唾液可以湿润和溶解食物，使食物容易被吞咽下去。它还能清除口腔中的残余食物，冲淡、中和进入口腔的有害物质，清洁和保护口腔。更重要的是，唾液中的溶菌酶和分泌型免疫球蛋白具有杀菌作用，唾液中的黏液素不仅有润滑作用，进入胃后，还能中和胃酸，并在胃酸作用下，附着于黏膜上，来对抗胃酸对胃黏膜的腐蚀。

唾液能清除口腔中残留的食物



胃酸具有杀菌作用

我们的胃会分泌胃酸，胃酸可杀灭随着食物和水进入胃内的细菌，使我们免受细菌的侵袭。胃酸还能激活胃蛋白酶原，使它转变为有活性的胃蛋白酶，并提供必要的酸性环境。

