

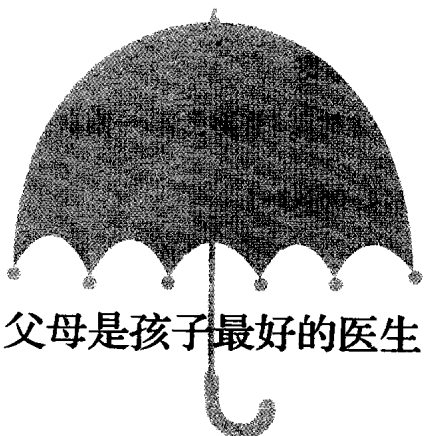
父母是孩子最好的医生

父母如何做 孩子才健康

许鹏飞 著

让父母对孩子爱的表达更完整、完善、完美！

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
江苏人民出版社 | FONGHONG



父母是孩子最好的医生

父母如何做 孩子才健康

图书在版编目(CIP)数据

父母如何做 孩子才健康/许鹏飞著. —南京: 江苏人民出版社,
2010.8

ISBN 978-7-214-06443-1

I. ①父… II. ①许… 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 (2010) 第171814号

- 书 名 父母如何做 孩子才健康
著 者 许鹏飞
责任编辑 朱晓莹
特约编辑 曹 环
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号凤凰广场A楼 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 三河市南阳印刷有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 15
字 数 169千字
版 次 2010年12月第1版 2011年1月第2次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06443-1
定 价 28.00元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)



前言

父母是孩子最好的医生

孩子是我们最好的传家宝，孩子的健康更是家庭关注的重中之重。

我在中日友好医院儿科作医生，对此有深刻的体会。孩子生病牵扯到家里每一个人的神经。很多父母，尤其是年轻的父母，面临孩子的病症，或焦虑，或大意，或存有侥幸心理，对于如何配合治疗以及如何对孩子进行科学的日常护理知之甚少。

我常遇到这类情况。由于父母对儿科知识所知较少，加之对医院医生固有的成见，常常造成孩子的病情被延误，甚至错过最佳治疗期。

为了避免这类情况再次发生，同时，也为了帮助家长了解孩子常患病症的治疗、护理方法，我根据二十几年的儿科临床经验，结合家庭所需，写作了这本《父母如何做 孩子才健康》，旨在最大限度帮助家长及时、合理、科学应对孩子的病症，使父母对孩子的爱更完整、完善、完美！

针对孩子最常见的发热、咳嗽、感冒、腹泻、鼻炎、哮喘、肺炎、过

敏等8种病症，本书在具体分析病因的基础上，提供了详细的防治思路、原则和方法。不仅让家长知道孩子生病后应该怎么做，更要让家长了解为什么要这样做。

除了具体的防治方法外，本书还重点介绍了父母应该了解的几个育儿观念。

首先，最爱孩子的家人可能是孩子生病的感染源。如果家人有慢性鼻炎、慢性咽炎等呼吸道疾病，要及时治疗，否则很容易感染孩子，导致孩子反复生病。

其次，抗菌素不是用得越少越好，而是要用对。给孩子使用抗菌素时，一定要有严格的用药指标，确定是细菌感染后再用。同时要严格遵守医嘱，随意增减抗菌素的使用次数和数量，都可能会影响疗效。只要科学地使用抗菌素，副作用就很小，甚至可以忽略不计。家长担心抗菌素的副作用而不让孩子用任何抗菌素，是错误的观念。

最后，要为孩子记录生病日记，细心的父母胜过高明的医生。孩子患了鼻炎、哮喘等慢性疾病后，生病日记是医生判断治疗效果的重要依据。如果父母不仔细观察孩子的变化，医生很难判断治疗的效果，从而影响孩子的健康。

衷心地希望这本书能成为父母育儿的好帮手，让每个父母都能成为孩子最好的医生！让每个孩子都少生病、不生病！

许鹏飞

2010年10月25日

目 录
CONTENTS

前言 父母是孩子最好的医生

第1章 门诊医生不会告诉您的5个育儿观念

最爱孩子的家人可能是孩子生病的感染源 / 003

孩子反复生病可能是过敏体质惹的祸 / 005

抗菌素不是用得越少越好，而是要用对 / 008

治疗慢性疾病，关键在找对专家定期复诊 / 012

理智的家长是孩子的第一良医 / 016

高手爸妈必备的医学常识 / 019

人体对抗疾病的武器有哪些 / 019

皮肤和黏膜如何阻挡病原的攻击 / 020

第2章 轻松晋升为育儿高手的6大秘诀

读懂血常规报告单，孩子疾病早知道 / 025

为孩子记录生病日记，细心的父母胜过高明的医生 / 029

关注孩子的鼻子、口气和大便，把疾病扼杀在摇篮中 / 034

母乳喂养和接种疫苗是提高孩子免疫力的制胜法宝 / 038

三个途径教您判断孩子是不是过敏体质 / 041

让孩子少生病的日常护理及习惯养成 / 045

高手爸妈必备的医学常识 / 049

什么是人体的天然免疫系统 / 049

第3章 过敏：孩子频繁生病的隐形罪魁

过敏体质影响孩子的性格 / 055

妞妞为什么面黄肌瘦——过敏导致心肌损伤 / 057

丁丁为什么不说话——过敏导致听力障碍 / 061

涛涛为什么要休学——过敏导致厌学 / 063

珊珊为什么眯着眼睛看东西——过敏导致弱视 / 067

壮壮为什么哭闹——过敏导致鼻子堵、肚子疼 / 069

瑶瑶为什么脸上有白斑——过敏导致白癜风 / 071

预防孩子过敏的通用方法 / 073

胎儿、婴幼儿过敏的预防 / 077

过敏体质的孩子，外出旅游的注意事项 / 079

高手爸妈必备的医学常识 / 081

如何选择抗过敏药物 / 081

第4章 发热：孩子生病的自身报警器

发热本身不是病，而是生病的信号 / 085

哪些常见病容易导致孩子高烧 / 088

大便干和过敏体质是发热的两大诱因 / 090

如何为孩子选用最佳的退热药物 / 093

护理发热孩子的几个重要原则 / 094

预防孩子发热的三个妙招 / 096

高手爸妈必备的医学常识 / 098

人体免疫器官的主要功能 / 098

什么是人体的获得性免疫系统 / 099

第5章 感冒：病菌侵染呼吸道之后的拉锯战

必须具备三个条件，孩子才会感冒 / 103

预防反复感冒的三种方法 / 106

普通感冒、流行性感冒和肠胃型感冒的区别 / 109

孩子感冒后鼻塞、肚子疼怎么办 / 112

高手爸妈必备的医学常识 / 114

人体是如何与病原微生物作战的 / 114

第6章 咳嗽：孩子排除呼吸道异物的自我保护机制

咳嗽是孩子的自我保护反应 / 119

咳嗽种类多，选对药物治好病 / 121

儿童急性咳嗽的四种原因及对策 / 124

儿童慢性咳嗽的六种原因及对策 / 126

高手爸妈必备的医学常识 / 129

祛痰药物的作用机制 / 129

儿童常用的祛痰药物 / 130

儿童常用的中枢性镇咳药物 / 130

儿童常用的止咳化痰类药物 / 131

第7章 鼻子炎症：最易被忽视的长期致病源

切勿将鼻炎误诊为感冒 / 135

鼻窦炎危害多，防治要趁早 / 138

如何防止鼻炎致腺样体肥大 / 140

如何防治过敏性鼻炎 / 143

三招打败儿童慢性鼻窦炎这只拦路虎 / 145

控制感染源，治愈大人是关键 / 149

高手爸妈必备的医学常识 / 153

细菌的特点和结构 / 153

耐药菌 / 154

第8章 哮喘：需在幼儿期治疗的顽疾

哮喘、毛细支气管炎、喘息性支气管炎的区别与联系 / 157

儿童四种特殊哮喘的防治方法 / 162

影响儿童哮喘治疗效果的主要因素 / 165

预防儿童哮喘要从母亲孕期开始 / 168

哮喘的最佳治疗期在童年 / 171

为孩子记录哮喘日记是家长必备的功课 / 174

高手爸妈必备的医学常识 / 177

病毒的概念 / 177

病毒的构成 / 177

病毒的繁殖 / 178

呼吸道病毒 / 178

流感病毒 / 179

EB病毒 / 180

第9章 肺炎：易被误诊，且多并发症的儿童天敌

儿童肺炎易误诊，患儿家长要警惕 / 183

教您快速判断孩子是不是肺炎的至简方法 / 185

儿童支原体肺炎的防治方法 / 187

高手爸妈必备的医学常识 / 190

麻疹病毒 / 190

腮腺炎病毒 / 191

呼吸道合胞病毒 / 191

鼻病毒和冠状病毒 / 191

第10章 腹泻：小毛病惹大祸，菌群平衡是突破

儿童急性腹泻的症状、原因及治疗 / 195

孩子腹泻，家长应如何护理 / 197

婴幼儿慢性腹泻可能是母乳过敏惹的祸 / 199

高手爸妈必备的医学常识 / 202

婴幼儿容易食物过敏的原因 / 202

婴幼儿容易乳糖不耐受的原因 / 203

孩子得了手足口病后如何护理 / 204

家庭如何进行手足口病消毒 / 205

第11章 孩子的抵抗力是吃出来的

合理饮食，吃出一个好身体 / 209

该不该给孩子补锌，如何为孩子补锌 / 211

该不该给孩子补钙，如何为孩子补钙 / 217

鲜奶、配方奶、酸奶，孩子该喝哪一种 / 218

高手爸妈必备的医学常识 / 222

什么是益生菌 / 222

鉴别牛奶好坏的方法 / 223

后记 努力做个用心看病的好医生



门诊医生不会告诉您的5个育儿观念

CHAPTER 1

最爱孩子的家人可能是孩子生病的感染源。长期患有慢性鼻炎、慢性咽炎、慢性支气管炎等疾病的家人，体内的病毒或细菌很容易感染孩子，导致孩子反复生病。

孩子反复生病，也可能是过敏体质惹的祸。过敏体质的孩子，鼻子特别敏感，受到过敏原的刺激，鼻腔就会出现鼻涕，而鼻涕正是细菌和病毒生长繁殖的沃土。

最爱孩子的家人可能是孩子生病的感染源

有的孩子呼吸道反复感染，经常感冒、发热、咳嗽，这难道是孩子的体质天生就弱吗？我根据多年的研究发现：导致孩子反复感染的罪魁祸首可能就是最爱孩子的家人，包括父母、爷爷奶奶等经常接触孩子的亲人。家人身上的疾病，是孩子反复生病的固定感染源。有的家长长期患有慢性鼻窦炎、过敏性鼻炎、慢性咽炎等，由于时间太长，症状也不是很明显，自己已经习以为常，也没有去治。这种情况下，最容易使孩子感染。

对一些反复感染的孩子，在就诊时，我多次提醒这些患儿的家长注意：家里是否有人鼻子不好，嗓子不好？但我得到的大多数答案都是否定的。很多家长不愿意承认自己有问题，特别是爷爷奶奶接受不了是他们感染了孩子的事实，他们觉得自己那么爱孩子，怎么会给孩子带来问题？

有些家长强调是环境的变化导致孩子生病，比如说上幼儿园或者天气的变化等。但这些都是诱因，如果没有种子，再浇水施肥也不会开花结果。只有病原的种子先存在于孩子的身体内，再加上环境的因素，孩子才会生病。

很多老人有慢性气管炎，而且反复发作。这时候，老人的气管就是耐药细菌的培养基地。当老人咳嗽得很厉害，吐黄痰或浓痰的时候，就说明老人的体内已经复制和培养了大批细菌。如果老人和孩子一起生活，细菌随同痰液扩散出来，就会感染孩子。有些老人不跟孩子生活在一起，但孩子去看望老人的时候也会被感染。如果家里有这样的老人，要及时带他们去医院治疗，同时让孩子多喝水，经常给孩子冲洗鼻子，避免孩子被感染。

有些父母的鼻子不好，最常见的症状就是鼻子经常堵，睡觉打呼噜。

这些父母很容易忽略自己的疾病，因为他们已经习以为常，根本感觉不到自己的鼻子有问题。如果早上起来反复清嗓子，说明患了慢性咽炎。慢性咽炎是因为鼻炎、鼻窦炎导致鼻涕流进嗓子造成的，治好鼻炎、鼻窦炎，慢性咽炎就会好转。另外，如果父母感觉口腔经常发干发黏，早上起床后嘴里有异味，这也是鼻炎、咽炎的表现，要及时治疗。否则，就很容易感染孩子。

慢性鼻炎还有以下典型症状：一是容易出现睡眠障碍，要么失眠、要么多梦；二是脾气不好，经常发火、抱怨，对人对事比较苛刻；三是肠胃不好，要么便秘，要么腹泻，要么经常肚子疼。

孩子被感染的特征是家人吐黄痰、流黄鼻涕、鼻子堵、清嗓子、口臭。为了孩子的健康，家人要先控制慢性炎症，这些炎症常年不愈，鼻子里的细菌就成了久经考验的杀手，有了耐药性。

孩子生病还有很多其他因素，如果您先清除了家里的感染源，虽然不能保证孩子从此以后就不生病，但会明显较少孩子生病的次数。愿每一个孩子都健康成长，远离疾病、远离医院！

温馨提示

家人身上的疾病，很可能是孩子反复生病的固定感染源。如果家长有以下症状：鼻子经常堵、睡觉打呼噜、早晨清嗓子、口腔干燥发黏、有异味、失眠多梦、易怒、便秘、腹泻，很可能患有慢性鼻窦炎、过敏性鼻炎或慢性咽炎。一定要及时治疗，以免感染孩子。同时要让孩子多喝水，经常给孩子冲洗鼻子，避免孩子被感染。

孩子反复生病可能是过敏体质惹的祸

感冒发烧，是孩子的常见病。正常体质的孩子一年感冒发烧的次数一般不超过5次。孩子频繁感冒发烧，除了先天发育缺陷外，很可能是过敏体质导致的。因为过敏体质的孩子，鼻子特别敏感，受到过敏原的刺激，鼻腔就会出现鼻涕，而鼻涕是细菌和病毒生长繁殖的沃土。这些细菌和病毒在孩子的身体里达到一定的数量，孩子就会生病。

我在门诊中经常接触到过敏体质的孩子，他们与正常体质的孩子一样，也表现为发热、流鼻涕、咳嗽、扁桃体发炎等症状，但他们生病的主要诱因是过敏。如果医生只是对症治疗，不分析孩子的病史，就会诊断为普通的上呼吸道感染，也就是我们通常说的感冒。家长如果不知道孩子反复感冒是因为过敏导致的，没有发现导致孩子过敏的过敏原，不去改变孩子的生活环境，不去控制孩子的过敏症状，即使再精心护理，孩子仍然会生病。

说到过敏，也许大家并不陌生，因为大多数人都可能会碰到过敏现象。但是，过敏和过敏体质虽然关系密切，但还是有区别的。有过敏症状的孩子不一定是过敏体质；过敏体质的孩子不一定有过敏症状。

首先，过敏体质和遗传有关。一般来说，父母一方或者双方是过敏体质，孩子很可能也是过敏体质。父母的过敏症状越明显，孩子出现过敏症状的时间也越早。其次，过敏体质和环境有关。环境中的过敏因素越多，孩子出现的过敏症状就越明显，时间也越早。也就是说，虽然孩子是过敏体质，但如果没有足够的过敏原刺激，一般也不会发生过敏反应。

常见的过敏原主要有吸入性过敏原和食入性过敏原。吸入性过敏原包

括尘埃、尘螨、真菌、动物皮毛、羽毛、棉絮等，多引起过敏症状常年性发作；植物花粉引起的过敏症状，多为季节性发作。食入性过敏原包括各种蛋白、坚果和多汁的水果。环境中过敏原含量越少，越不容易引起过敏，很多孩子过敏是因为长时间受到过敏原的反复刺激。另外，冷热变化也可能引发过敏。

目前过敏体质的孩子越来越多，这可能与环境的恶化有关。有的父母草木皆兵，孩子出现一点过敏症状，就断定孩子是过敏体质，于是忧心忡忡；也有的父母，孩子明明是过敏体质引起的损伤性表现，却因为缺乏必要的知识，而盲目地带着孩子奔波于各家医院，结果花了很多冤枉钱，孩子的身体却越来越差。

菲菲就是一个典型的过敏体质的孩子，可她的父母一直不知道孩子是过敏体质。直到有一次无意间来到我的诊室看病，我才告诉她的父母，孩子是过敏体质。这时候菲菲已经出现了喘息的症状。菲菲出生后3天就开始频繁打嗝、吐奶、腹泻。1个月后，经常流泪，父母带孩子去儿童医院，也没有查出是什么原因。3个月后，孩子晚上睡觉不踏实，翻来滚去的，还特别爱出汗。2岁以后，菲菲反复感冒，每年有12次以上，还经常发烧，大多数医生都诊断为普通感冒。偶尔有医生怀疑是过敏，做了过敏原和心电图的检查，可检查结果出来后，医生并没有诊断孩子是过敏体质，医生还是按普通感冒给孩子治疗。3岁以后，菲菲上了幼儿园，感冒就更频繁了，几乎每周都要去医院，有一次还患上了喘息性支气管炎。

菲菲一有流鼻涕、咳嗽的症状，她的父母就会马上带孩子去儿童医院，想弄清楚孩子为什么经常感冒生病。可门诊医生都太忙，最多5分钟就给