

如果你即将为人父母，请一定要备这本书，因为你很快会用得上
如果你已经为人父母，请一定要看这本书，因为你随时都用得上
如果你已是爷爷、奶奶、外公、外婆，隔代养育更需要科学理念

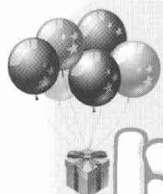
高诊无忧

少儿健康宝典

中国首档少儿健康栏目走出荧屏
把健康送到观众身边

浙江电视台少儿频道 联合编写
杭州市第一人民医院

浙江出版联合集团 浙江科学技术出版社



高诊无忧

少儿健康宝典

浙江电视台少儿频道 杭州市第一人民医院 联合编写



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

书 名 高诊无忧 少儿健康宝典
主 编 赵丹荣 陆 茵

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85171220
E-mail: myy@zkpress.com

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 杭州丰源印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	880×1230	1/32	印 张	7.5
字 数	190 000		插 页	2
版 次	2011 年 4 月第 1 版		2011 年 4 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-4070-9		定 价	25.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 莫亚元
责任校对 张 宁

责任美编 孙 菁
责任印务 崔文红

编 委 会

编委会主任	李勤勇	高 炎	贺 为	
主 编	赵丹荣	陆 茵		
副 主 编	王 婷	黄先玫		
执 行 主 编	孟 娅	叶 琪	洪利锋	
编 者	钟剑波	朱云霞	郎亚琴	张杨卿
	应爱娟	徐 芳	盛文彬	何富乐
	冯 梅	刘占利	朱云霞	王利民
	朱 旌	林 琳	王 聪	冯亚男
	贾月芝	徐人燕	杨一华	谢 健
	王 弋	方 瑜	张海生	宋媛媛
	黄 聪	张 珏	陈 纯	汪 姣
	金 帅	陈思慧	杨茗超	陈晓露
插 画 设 计	杭州易乐益动画有限公司			

共同的心愿

2010年8月8日,《高诊无忧》栏目开播了,它像一颗泥土里新发出的幼芽,又像一个襁褓里的新生婴儿,我们诚惶诚恐、小心翼翼地呵护它长大,盼望着它枝繁叶茂,孔武有力;盼望着它造福于民,惠及一方。给父母最好的家庭医生,给孩子最好的健康生活,这是我们栏目设立之初的愿望,直至现在,直到永远。

接到很多观众的来电,有咨询,有问诊,有鼓励,有建议……。在这里,我们要说一声感谢,感谢那么多的观众信任我们,关注我们。同时,我们也颇感欣慰,欣慰的是能给那么多的父母指点迷津、排忧解难。《高诊无忧》的每个专家都是经过千挑万选的,《高诊无忧》的每期内容都是有根有据的。正因为如此,中西医学的理念才能在栏目里交织碰撞,古今养生的智慧才能在荧屏上熠熠生辉。然而,电视节目一闪而过,不为任何人而停的传播方式却让很多观众留了一份遗憾在心底,留了一份愿望在嘴边:“什么时候能出书就好了!”

在这个春暖花开的季节,我们经过慎重的筛选,把有关孩子健康的话题集结成册,同时在杭州市第一人民医院的大力支持下,终于有了这本《高诊无忧 少儿健康宝典》。

谨以此书献给天下父母,诚祝:孩子健康成长,父母高枕无忧。

浙江电视台少儿频道

2011年4月

目 录



常见疾病

1. 春季谨防花粉过敏症 / 2
2. 春季谨防流脑来袭 / 4
3. 春季谨防小儿麻疹 / 8
4. 宝宝积食巧应对 / 12
5. 宝宝咳嗽怎么办 / 15
6. 宝宝的肠道也会过敏 / 23
7. 不容忽视的小儿肺炎 / 27
8. 如何判断孩子得了多汗症 / 31
9. 孩子便秘怎么办 / 33
10. 如何护理哮喘患儿 / 36
11. 如何对哮喘患儿正确用药 / 40
12. 警惕小儿肾结石 / 43
13. 如何防治小儿先天性心脏病 / 46



14. 小儿湿疹怎么办 / 52
15. 如何预防小儿秋季腹泻 / 55
16. 秋冬季谨防小儿急性肾炎 / 58
17. 秋季谨防痢疾来袭 / 60
18. 冬春季节谨防脑膜炎 / 63
19. 冬季谨防口角炎 / 66
20. 孩子发热怎么办 / 69
21. 儿童也有睡眠障碍吗 / 72
22. 孩子得了多动症怎么办 / 75
23. 孩子得了弱视怎么办 / 79
24. 孩子得了中耳炎怎么办 / 83
25. 孩子矮小也是病 / 87
26. 别小视孩子的缺铁性贫血 / 89
27. 对孩子感冒的几个误区 / 93
28. 小儿扁桃体反复发炎怎么办 / 97
29. 关注孩子性早熟 / 99
30. 如何正确使用抗生素 / 102
31. 手足口病不可怕 / 106
32. 小龋齿有大问题 / 108
33. 别拿流鼻血不当回事儿 / 111
34. 什么是红眼病 / 115

- 35. 警惕小儿青光眼 / 117
- 36. 什么是儿童白瞳症 / 119
- 37. 儿童也会得胃病吗 / 121
- 38. 当心糖尿病恋上小胖墩 / 125



生活常识

- 1. 如何正确给宝宝添加辅食 / 130
- 2. 宝宝走不好,妈妈要注意 / 135
- 3. 别错过婴幼儿语言能力的培养时机 / 139
- 4. 别错过婴幼儿运动能力的培养时机 / 142
- 5. 孩子意外伤害——户外咬伤篇 / 144
- 6. 孩子意外伤害——眼外伤篇 / 148
- 7. 孩子意外伤害——居家伤害篇 / 151
- 8. 孩子意外伤害——饮食伤害篇 / 156
- 9. 吃得好,也会营养不良吗 / 159
- 10. 含乳饮料能代替牛奶吗 / 163
- 11. 酸奶和牛奶,哪个营养价值更高 / 165
- 12. 如何正确给孩子补钙 / 170
- 13. 孩子能吃膏方吗 / 174
- 14. 你的孩子用药安全吗 / 177

15. 让孩子远离身边的毒物 / 179
16. “铅”万别大意 / 184
17. 孩子口吃怎么办 / 188
18. 孩子是左撇子,是喜还是忧 / 190



心理 健康

1. 赶走宝宝心中的恐惧 / 194
2. 你家宝宝恋物吗 / 201
3. 宝宝看电视,是早教还是伤害 / 204
4. 幼儿也有反抗期吗 / 207
5. 不可忽视的儿童自闭症 / 210
6. 儿童强迫症是怎么回事 / 214
7. 不能忽视的青少年叛逆 / 218
8. 如何正确对待孩子的网络成瘾 / 221
9. 如何正确看待孩子厌学 / 226
10. 关于早恋那回事 / 230

CHANGJIAN JIBING

常见疾病

每个孩子从呱呱落地到长大成人，总会经历一些或大或小的病痛：感冒发烧、咳嗽哮喘、肠胃不适等等，这里总结了孩子最常见的一些疾病的**应对方法**，让家长能够**少些焦虑**。





1. 春季谨防花粉过敏症

答疑专家：钟剑波（杭州市第一人民医院皮肤科主治医师）

什么是花粉过敏症

花粉过敏症又叫枯草热，表现为流鼻涕、打喷嚏、鼻眼痒以及咳嗽等症状。

花粉过敏症有哪些症状

1. 花粉过敏性鼻炎。表现为鼻子特别痒，突然间连续不断地打喷嚏，喷出大量鼻涕，伴有鼻子堵塞、呼吸不畅等。
2. 花粉过敏性哮喘。表现为阵发性咳嗽，呼吸困难，有白色泡沫样黏液，突发性哮喘发作并越来越严重，春季过后与正常人无二。
3. 花粉过敏性结膜炎。表现为眼睛发痒，眼睑肿胀，常有水样或脓性黏液分泌物出现。

如何预防儿童花粉过敏症

儿童的花粉过敏症往往在2~3岁后发生,主要应从以下几方面加以预防:

1. 对已有花粉过敏症的小儿,应采取一定的预防措施,以减少或减轻疾病的发作。如在空气中花粉浓度高的季节,可在医生的指导下有规律地服用抗组胺药物,如氯苯那敏(扑尔敏)等。对于较严重的花粉过敏性鼻炎和花粉过敏性哮喘患儿,应用激素。

2. 要减少小儿暴露在花粉中的机会。如在花朵授粉期间,关闭门窗;早晨空气中花粉密度高,尽量推迟小儿上午出门的时间,不要让小儿进行户外晨练;不要在户外晾晒小儿的衣物和被褥;大风或天气晴好的日子,少带小儿外出,减少野外活动。

3. 霏霏细雨的时候,空气中的花粉可以被雨水彻底带走,花粉过敏症患儿的病情会明显好转。在秋天,霜冻可



谓花粉的大敌,所以秋天的霜冻一到,花粉过敏症患儿的日子就会明显好过起来。

2 春季谨防流脑来袭

答疑专家:黄先玫(杭州市第一人民医院儿科主任医师)

什么是流脑

流脑是“流行性脑脊髓膜炎”的简称,是由脑膜炎双球菌引起的一种急性传染病。任何年龄都可发病,但以婴幼儿的发病率最高且最为严重。全年均可发病,一般以冬、春季发病较多,11 月后发病率开始上升,2~4 月达到高峰。脑膜炎双球菌常隐藏于患者或带菌者的鼻咽分泌物中,主要通过咳嗽、打喷嚏、说话等由飞沫直接经空气传播,进入呼吸道而引起感染。

流脑有哪些症状

流脑的早期症状和感冒差不多,表现为发热、头痛、咽痛、流鼻

涕、咳嗽等。

通常流脑的初期症状为发热、头痛、流鼻涕、浑身乏力等,但持续时间非常短,经过几个小时或1~2天后,患者的皮肤、口腔黏膜、眼结膜开始出现出血点。这些出血点小如针尖,大则呈片状出血斑,这就是败血症的表现。病情严重时,患者会有颈项强直、频繁呕吐(呕吐呈喷射状)、怕光、烦躁等症状,甚至出现昏迷。暴发性流脑的病情发展更快,患者常在24小时内发生休克,表现为面色苍白、口唇青紫、血压下降,重者会危及生命。若婴幼儿患流脑,则病情更为凶险,常表现为睡眠不安、突然尖叫、两眼凝视不动,甚至发生抽搐。由于流脑的初期症状很像感冒,因此往往不被人们所重视,常有人视流脑为感冒,从而延误了治疗。



得了流脑有哪些危害

流脑具有起病急、变化多、病情重、流行广、传播快等特点,而



且通常来势凶猛,病死率高,危害性非常大,若抢救不及时,常于24小时内危及患者的生命。

流脑的潜伏期一般为2~3天,最长不超过1周。流脑病毒传染性极强,多发于小儿,6个月~2岁的小儿因为自身抵抗力差,最容易感染。

如何预防孩子患上流脑

1. 避免孩子患上呼吸道感染,一旦出现上呼吸道感染要及时治疗。
2. 预防流脑的最佳方法是注射流脑疫苗。
3. 在流脑高发期,妈妈应尽量少带孩子去人口密集的场所。
4. 保持室内空气清新,每天定期开窗通风,以减少室内病菌的数量。

如何治疗流脑

1. 普通型流脑的治疗。① 一般治疗:卧床休息,流质饮食,必要时给予鼻饲或静脉补液;② 对症治疗:出现高热、头痛、呕吐、烦躁或惊厥等症状时,应分别给予相应处理;③ 病原治疗:轻症病例首选磺胺嘧啶(SD),疑对磺胺过敏或耐药者应改换其他药物,

如青霉素或氯霉素。

2. 休克型流脑的治疗。① 病因治疗：首选青霉素，亦可联合用药加强抗感染；② 抗休克治疗：包括补充血容量(扩容)、纠正酸中毒、应用血管活性药等措施，临床上以紫绀消失、面唇转红、脉搏有力、血压平稳、尿量增多等作为停药指征。

如何给孩子接种疫苗

1. A 群流脑疫苗。婴幼儿在 6~18 个月时接种第 1、第 2 剂，两剂间隔时间不得少于 3 个月；3 岁时接种第 3 剂，与第 2 剂的间隔时间不得少于 1 年；6 岁时接种第 4 剂，与第 3 剂的间隔时间不得少于 3 年。

2. A+C 群流脑疫苗。接种对象为 2 岁以上的人群。已接种过 1 剂 A 群流脑疫苗者，接种 A+C 群流脑疫苗与 A 群流脑疫苗的时间间隔不得少于 3 个月；已接种 2 剂或 2 剂以上 A 群流脑疫苗者，接种 A+C 群流脑疫苗与 A 群流脑疫苗最后 1 剂的时间间隔不得少于 1 年。按以上原则接种 A+C 群流脑疫苗，3 年内避免重复接种。

3. 春季谨防小儿麻疹

答疑专家：朱云霞（杭州市第一人民医院儿科副主任医师）

什么是小儿麻疹

麻疹是一种由麻疹病毒引起的具有高度传染性的急性出疹性呼吸系统传染病，临床上以发热、结合膜炎、流泪畏光、麻疹黏膜斑、全身斑丘疹、疹退后有糠麸样脱屑及棕色色素沉着为其特征。

中医学认为，麻疹是因外感麻疹病毒时邪而引发的出疹性传染病，在临床上以发热、目胞肿赤、泪水汪汪及全身红色斑疹为主要表现。因其疹点隆起，状如麻粒，故名“麻疹”，为儿科四大要症之一。

小儿麻疹的病因是什么

麻疹是由麻疹病毒引起的急性传染病，以春季后期多发，6~8个月以后的婴幼儿为易感儿。

患者是唯一的传染源，在潜伏期末至出疹后5天（如并发肺