

百病饮食心理运动调护丛书 总主编 朱庆生

儿科病

调养与护理

主编 孙娟 周绍忠



中国中医药出版社

儿科病调养与护理

26



中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿科病调养与护理/孙娟等主编. —北京: 中国中医药出版社, 1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-986-1

I. 儿… II. 孙… III. ①小儿疾病-保健-问答②小儿疾病 护理-问答 N. R72-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 11523 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话: 64151553 邮码: 100027)

印刷者: 河北省保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 180 千字

印 张: 10

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

印 次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN 7-80089-986-1/R·983

定 价: 14.00 元

Y4102/05

百病饮食心理运动调护丛书

儿科病调养与护理

主 编 孙 娟 周绍忠
副主编 朱桂荣 于作洋 孙庆荣
编 委 张惠敏 杨 威 张礼标
赵妍敏 高炳爱 刘俊德

中国中医药出版社



A0294212

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新的医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

内 容 提 要

本书以一问一答形式概括介绍了儿科疾病的预防、调养、调治及护理等方面知识，分小儿一般调护常识和儿科各系统疾病的调护两部分，主要从饮食调护、心理调护和运动调护三方面入手，回答了一些家长十分关心的问题，从而帮助您拥有一个更健康、更活泼可爱的宝宝。

本书内容丰富，切合实际，适合广大患儿家长及医院护理人员阅读，亦可供基层医疗工作者参阅。

目 录

一、小儿一般调护常识

1. 新生儿的生理特点和保健要点是什么? (1)
2. 新生儿护理有何要求? (2)
3. 怎样护理早产儿及低体重儿? (4)
4. 如何认识新生儿啼哭? (5)
5. 为什么母乳是婴儿最好的营养餐? (6)
6. 人工喂养应注意什么? (8)
7. 婴儿期的生理特点和保健要点是什么? (9)
8. 如何给宝宝制作辅食? (9)
9. 不宜喂婴儿的食品有哪些? (11)
10. 怎样给孩子喂药? (12)
11. 怎样注意孩子的囟门? (13)
12. 怎样给婴儿洗澡? (14)
13. 幼儿期有何生理特点, 如何保健? (16)
14. 幼儿的营养是否越多越好? (16)
15. 如何纠正孩子偏食? (17)
16. 如何根据舌苔变化调整饮食? (19)
17. 婴幼儿怎样进行体格锻炼? (20)
18. 怎样进行“三浴”锻炼? (21)
19. 学龄前期小儿的生理特点和保健要点是什么? ... (24)
20. 什么因素会影响孩子牙齿的健康? (25)
21. 如何教孩子学会漱口和刷牙? (26)

22. 学龄期小儿的生理特点和保健要点是什么? (27)
23. 为什么学龄儿童要吃好早餐? (27)
24. 怎样给孩子增加健脑食品? (29)
25. 脊柱的发育与小儿的姿势有什么关系? (30)

二、新生儿疾病的调护

26. 新生儿为什么会发生脱水热, 如何调护? (31)
27. 新生儿长“马牙”是病态吗? (32)
28. 新生儿发热时如何调护? (33)
29. 新生儿尿布疹如何调护? (34)
30. 如何预防新生儿脐炎? (35)
31. 什么是“四六风”, 怎么预防? (36)
32. 如何预防新生儿颅内出血? (37)
33. 新生儿斜颈能治愈吗? (38)
34. 母亲用药会不会影响乳儿? (40)
35. 哪些征象揭示新生儿生有先天性心脏病? (42)
36. 什么是母乳性黄疸, 应如何护理? (43)

三、营养性疾病的调护

37. 什么是小儿营养不良? (45)
38. 营养不良对小儿有何影响? (46)
39. 如何合理喂养营养不良患儿? (47)
40. 怎样预防小儿营养不良? (48)
41. 怎样护理营养不良儿? (49)
42. 怎样早期发现佝偻病? (50)
43. 如何预防佝偻病? (51)
44. 家长怎样护理佝偻病患儿? (53)
45. 什么是肥胖儿, 肥胖有哪些危害? (54)
46. 肥胖儿怎样进行饮食调理? (55)
47. 肥胖儿适宜做哪些运动锻炼? (57)

48. 小胖墩儿怎样做减肥操？	(59)
49. 肥胖儿的行为疗法有哪些？	(60)
50. 怎样从饮食上补充微量元素？	(62)
51. 小儿水代谢有何特点？	(63)
52. 如何判断小儿脱水的程度？	(64)

四、呼吸系统疾病的调护

53. 小儿呼吸系统的主要特点是什么？	(65)
54. 小儿的呼吸频率及节律有何特点？	(67)
55. 小儿感冒有哪些特点？	(68)
56. 小儿感冒怎样预防和调护？	(69)
57. 小儿感冒以后要注意哪些问题？	(70)
58. 什么是复感儿，平时应怎样加强护养？	(72)
59. 小儿感冒可选哪些单方验方调治？	(73)
60. 如何正确给孩子测体温？	(76)
61. 小儿发热的常见原因有哪些？	(77)
62. 小儿发热家庭护理应注意观察什么？	(78)
63. 如何护理高烧患儿？	(80)
64. 小儿发热外治法有哪些？	(82)
65. 发热患儿如何进行饮食调护？	(83)
66. 高热抽风是怎么回事，会有什么不良后果，应如何预防？	(84)
67. 为什么小儿高烧容易引起抽风？	(85)
68. 小儿抽风了怎么办？	(86)
69. 小儿患肺炎是怎么回事？	(87)
70. 如何防治小儿肺炎？	(88)
71. 小儿肺炎如何家庭护理？	(89)
72. 什么是急性喉炎？	(91)
73. 怎样预防婴幼儿急性喉炎？	(91)

- 74. 什么是急性扁桃体炎? (93)
- 75. 小儿经常患扁桃体炎怎么办? (93)
- 76. 什么是急性支气管炎? (94)
- 77. 小儿急性支气管炎家庭调护应注意什么? (95)
- 78. 什么是慢性支气管炎? (96)
- 79. 如何预防慢性支气管炎? (97)
- 80. 支气管哮喘患儿的起居环境及饮食调护有哪些
 注意事项? (98)
- 81. 哮喘患儿如何选择食疗? (100)

五、循环系统疾病及血液病的调护

- 82. 怎样早期发现孩子患有先天性心脏病? (103)
- 83. 怎样护理患有先天性心脏病的孩子? (104)
- 84. 怎样早期发现和护理病毒性心肌炎的孩子? (105)
- 85. 怎样给孩子测血压? (107)
- 86. 小儿高血压如何预防与调护? (109)
- 87. 孩子得了高血压有哪些食疗方法? (111)
- 88. 如何评价小儿的心功能状态? (112)
- 89. 什么是贫血? (113)
- 90. 小儿贫血有哪些原因, 怎样预防? (114)
- 91. 小儿血液有哪些特点? (116)
- 92. 怎样及时发现小儿贫血, 贫血后吃什么? (117)
- 93. 引起缺铁性贫血的原因有哪些? (119)
- 94. 怎样护理贫血的孩子? (120)
- 95. 缺铁性贫血患儿如何进行食疗? (121)

六、消化系统疾病的调护

- 96. 小儿的消化吸收有何特点? (123)
- 97. 婴幼儿为什么易发生消化功能紊乱? (124)
- 98. 怎样提高孩子的食欲? (125)

99. 小儿流口水需要治疗吗?	(126)
100. 小儿厌食可有哪些原因引起, 如何预防?	(128)
101. 精神因素可引起厌食吗, 如何进行心理调 护?	(131)
102. 厌食患儿怎样用饮食调理?	(133)
103. 小儿厌食症怎样进行推拿治疗?	(135)
104. 治疗厌食症有哪些简易外治法?	(136)
105. 婴幼儿腹泻是怎么回事?	(138)
106. 小儿为什么会出现慢性腹泻?	(139)
107. 怎样护理腹泻患儿?	(141)
108. 腹泻患儿吃什么?	(143)
109. 怎样预防腹泻?	(144)
110. 口服补液盐怎样使用?	(145)
111. 儿童腹痛常见的原因有哪些?	(146)
112. 小儿肚子痛怎么办?	(147)
113. 幼儿粪便有何特点?	(148)
114. 婴幼儿为什么会出现便秘, 怎样预防?	(148)
115. 便秘有哪些食疗方法?	(150)
116. 鹅口疮是怎么回事, 如何调护?	(153)
117. 怎样从饮食上预防小儿口疮?	(154)

七、神经系统疾病的调护

118. 小儿神经系统有哪些生理特点?	(156)
119. 小儿睡眠有何规律?	(157)
120. 小儿正常的感觉发育如何?	(157)
121. 怎样发现孩子得了癫痫?	(159)
122. 得了癫痫, 家长怎样安排孩子服药?	(161)
123. 如何在饮食和心理等方面调护患有癫痫的孩 子?	(162)

124. 什么是脑性瘫痪，脑瘫患儿的调护应注意什
么？ (164)
125. 如何早期发现小儿脑性瘫痪？ (165)
126. 为什么小儿脑瘫的康复关键在早治？ (167)

八、泌尿系统及免疫性疾病的调护

127. 怎样在家中护理患糖尿病的孩子？ (168)
128. 小儿排尿有何特点？ (170)
129. 小儿频繁排尿是病态吗？ (171)
130. 尿频的患儿怎样进行心理和按摩调治？ (172)
131. 如何纠正小儿夜间尿床？ (173)
132. 孩子遗尿可采用什么饮食疗法？ (175)
133. 怎样用敷脐疗法治疗小儿遗尿？ (177)
134. 怎样预防和护理小儿尿路感染？ (179)
135. 急性肾炎患儿如何在运动和饮食方面进行调
护？ (180)
136. 急性肾炎的患儿怎样选择膳食营养？ (181)
137. 急性肾炎患儿如何选择食疗？ (183)
138. 慢性肾炎患儿如何选择食疗？ (185)
139. 肾病患者应注意些什么？ (187)
140. 在家中怎样护理服用激素的患儿？ (188)
141. 怎样护理过敏性紫癜的患儿？ (189)
142. 过敏性紫癜患儿有哪些调治方法？ (191)
143. 关节炎患儿怎样在衣食住行方面进行调护？ ... (192)

九、传染病的调护

144. 蛔虫病是怎么回事，如何预防？ (194)
145. 蛔虫病患者可选用哪些单方验方调治？ (195)
146. 蛲虫病有哪些危害，如何预防？ (197)
147. 蛲虫病患者可选用哪些调治方法？ (198)

148. 如何预防传染病？	(200)
149. 如何进行预防接种？	(201)
150. 哪些情况不宜预防接种？	(201)
151. 麻疹如何预防和调护？	(203)
152. 如何用外治法防治麻疹？	(204)
153. 风疹应如何预防和调护？	(205)
154. 怎样护理猩红热患儿？	(206)
155. 怎样护理水痘患儿？	(207)
156. 流行性腮腺炎患儿应如何护理？	(208)
157. 怎样护理百日咳患儿？	(209)
158. 夏秋季如何警惕中毒型痢疾？	(210)
159. 孩子得了痢疾怎样搞好饮食调理？	(211)
160. 怎样及时发现流脑？	(212)
161. 流行性乙型脑炎为什么是不可忽视的疾病？ ...	(214)
162. 如何预防乙脑？	(215)
163. 小儿肝炎有何特点，怎样预防？	(215)
164. 小儿肝炎家庭食疗有哪些方法？	(216)
165. 怎样护理患肝炎的孩子？	(218)
166. 小儿结核病是通过哪些途径传染的，其表现是 什么？	(220)
167. 小儿结核病如何预防？	(221)
168. 什么是手足口病？	(223)
169. 怎样预防手足口病？	(224)

十、五官科疾病的调护

170. 家长应如何保护好孩子的牙齿？	(225)
171. 婴幼儿应如何注意口腔卫生？	(226)
172. 为什么要重视幼儿的乳牙？	(227)
173. 如何保护孩子新换的牙齿？	(228)

174. 小儿牙齿长得不整齐是何原因?	(230)
175. 什么叫多生牙?	(231)
176. 孩子的虎牙可以拔除吗?	(231)
177. 为什么会发生小儿“虫牙”?	(232)
178. 如何预防小儿“虫牙”?	(233)
179. 小儿睡觉时经常磨牙怎么办?	(235)
180. 如何及早发现小儿近视眼?	(236)
181. 怎样防治小儿近视眼?	(237)
182. 为什么要及早治疗小儿斜视?	(238)
183. 如何练疏肝明目功以防治近视?	(239)
184. 怎样早期发现沙眼?	(241)
185. 鼻出血怎么办?	(242)
186. 中耳炎是怎么回事, 如何预防?	(243)
187. 如何预防和调治神经性耳聋?	(244)

十一、小儿其他常见症的调护

188. 正常儿童7岁以前心理和行为的发育是怎 样的?	(246)
189. 怎样科学用脑?	(246)
190. 怎样开发孩子的“情商”?	(251)
191. 小儿心理行为受什么影响, 常见哪些障碍? ...	(252)
192. 怎样克服儿童的害羞心理?	(253)
193. 如何照料患孤独症的孩子?	(255)
194. 怎样让孤僻的孩子合群?	(256)
195. 儿童期神经官能症有什么表现?	(258)
196. 怎样及早发现孩子口吃, 如何纠正?	(260)
197. 口吃孩子怎样进行语言训练?	(261)
198. 孩子夜惊和睡眠不安怎么办?	(262)
199. 怎样矫治孩子的任性心理?	(264)

200. 怎样照料好智力低下的孩子?	(265)
201. 为什么吮指影响婴幼儿的心理健康?	(267)
202. 怎样纠正小儿吸吮手指的毛病?	(268)
203. 什么是儿童多动症, 为什么诊断多动症要 慎重?	(270)
204. 孩子得了多发性抽动症怎么办?	(272)
205. 怎么对多动症患儿进行教育及心理治疗?	(274)
206. 为什么要重视儿童心理保健?	(275)
207. 为什么要注意儿童性早熟, 怎样防治?	(277)
208. 小儿学习不好与哪些生理、病理因素有关? ...	(279)
209. 儿童的家庭教育应注意什么?	(280)
210. 孩子气管吸入异物怎么办, 怎样预防?	(281)
211. 孩子触电了怎么办?	(283)
212. 怎样防治小儿烧伤?	(284)
213. 小儿“脱臼”怎么办?	(286)
214. 儿童溺水怎样急救?	(287)
215. 怎样预防和护理患婴儿湿疹的孩子?	(288)
216. 夏天怎样防治小儿长痱子?	(289)
217. 冬天怎样防治冻疮?	(290)
218. 怎样照顾骨折打石膏的孩子?	(291)
219. 怎样护理患疝气的孩子?	(293)
220. 小儿常见病手术的最佳时机是什么?	(294)