

人食五谷，难保不病。患病后，要是有个专家咨询一下就好了！

丛书主编 尹学兵

儿童健康问题

看看专家怎么说

Ertong Jiankang Wenti

编著 尹学兵 李艳华



- 如何帮癫痫孩子读好书
- 血铅超标对儿童健康会产生哪些危害
- 怎样才能让孩子变得聪明起来
- 感冒不及时治，当心后遗症
- 性早熟为什么会影响到孩子长高
- 儿童患上抑郁症怎么办

1000

儿童健康问题

Enforcing Antitrust Merits

Abstract



丛书主编 尹学兵

儿童健康问题

看看专家怎么说

Ertong Jiankang Wenti

编 著 尹学兵 李艳华

上海
科学
技术
医学
出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童健康问题/尹学兵,李艳华编著. —上海:上海远东出版社,2009

(看看专家怎么说/尹学兵主编)

ISBN 978-7-80706-979-9

I. 儿… II. ①尹…②李… III. 婴幼儿—保健—基本知识 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 096912 号

责任编辑:殷卫星 林黄鹂

封面设计:李 廉

· 看看专家怎么说 ·

儿童健康问题

丛书主编:尹学兵

编著:尹学兵 李艳华

出版:上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址:中国上海市仙霞路 357 号

邮编:200336

网址:www.ydbook.com

发行:新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版:南京展望文化发展有限公司

印刷:上海市印刷二厂

装订:上海张行装订厂

版次:2009 年 8 月第 1 版

印次:2009 年 8 月第 1 次印刷

开本:890 × 1240 1/32

字数:162 千字

印张:7.875 插页 1

印数:1—4 000

ISBN 978-7-80706-979-9/R·104

定价:15.00 元

版权所有 盗版必究(举报电话:62347733)

如发生质量问题,读者可向工厂调换。

零售、邮购电话:021-62347733-8555

科学呼唤大众,大众需要科学

(代序)

第二军医大学长征医院泌尿外科教授 瞿创予

在我国“嫦娥一号”绕月飞行成功的今天,回顾当代在自然科学、社会科学、技术科学和哲学领域的进展,是多么令人欢欣鼓舞呀!通过央视节目专家的介绍,深空探测的理论为广大观众理解,媒体为大众打开了一扇新的窗户。

科学呼唤大众,大众需要科学,大众需要文化。通过各种媒体传播信息和知识的精华,对人民进行教化,是功德无量的事业。在医学卫生和大众保健领域,我们的体会尤其深刻,阅读科普书籍或聆听科普讲座获得灵感和新知后常会感悟“原来如此”。俗话说,“技不压身”,医务工作者总是从事一个特定专业的,对其专业而言,要有追本溯源的精神,而对于专业之外的知识也要有所涉猎,去体会触类旁通的真理。当然,也不要喧宾夺主,正确处理好“专家”和“杂家”的关系、知识深度和广度的关系,两者结合,会使自己受用无穷。

社会的医疗卫生资源要为社会大众的卫生健康事业服务,既

2 | 儿童健康问题

要对最不健康人群和各种疑难杂症患者倾注精力和必要的资金，又要关注对中间状态和最健康人群的保健宣传、易患疾病的预防、诊断和治疗。要“治未病”，要介绍健康的生活方式和必要的医学干预方法，前者包括饮食起居、睡眠、社交、阅读、柴米油盐酱醋茶七件事、文娱体育活动、呼吸、排尿、排便等活动，旨在希望公众采取绿色的生活方式和生理行为，永葆身心健康。

让医学卫生健康的知识从专家学者的讲坛和智库里走出来，进入寻常百姓家。

告诉读者最想知道的

(代序)

上海市科普作家 董长军

学兵忽然有一天在网上和我说,应出版社之邀他又做了几本书,作为与他相知多年的朋友,为他感到高兴的同时,我一点也不惊讶。因为,在媒体圈的朋友中,学兵的勤奋是公认的,作为《自我保健》和《脑健康》的资深编辑、记者,我们在每期的杂志中,总能看到他的署名文章,文章绝对与当季的健康话题有关,紧扣读者关注的健康热点话题,而且每篇文章都采访专家。他说,要对读者负责,同时,也对读者尊重!

正是这样的认真和负责,让他赢得更多热心的医学专家朋友的认可,也让他对卫生保健知识有了更全面和系统的了解与认知,并成为编撰健康、保健科普文章的专家,在朋友圈中,他也是名副其实的健康顾问。

甚至同事或朋友生病了,也会首先向他请教和咨询,或者让他推荐相关的专科医生,他也每每热心指点。以至在圈子中,有朋友直接尊他为“尹大夫”,虽然一半是朋友间的玩笑,却也可以看出他

在朋友心目中的地位与专业！

今天，我们看到的《看看专家怎么说：儿童健康问题》这本书是健康问题丛书中的一本，也是学兵主编“健康生活完全指南”丛书之后的又一套健康丛书中的一本，其中的文章，是尹学兵和李艳华花费多年时间采访、整理而成；文章站在读者的立场，用平实的语言、从生活保健的细节入手、深入浅出地介绍各种相关医学知识，并附有具体的应对办法或建议。

这是学兵的细心之处，也是他多年做编辑的心得：少讲大道理，告诉读者最想知道的！

所以，读者总能很容易地在他的文章中，有针对性地对照自己的健康状况，对自己做一个初步的了解。尽管，我们并不需要成为自我保健方面的专家，但是，当身体健康出现状况时，至少我们可以做到心中有数；尤其，在很多人倡导“乐活”状态的今天，健康正成为一种具有竞争力的资本，我们有什么理由不去关注呢？

作为与学兵、艳华多年相知的朋友，我很高兴有学兵、艳华这样认真、热心的朋友，也很高兴看到学兵主编的这本《看看专家怎么说：儿童健康问题》的面世，因为，在朋友圈子以外，这本书可以服务更多的读者朋友，作为朋友，这是我乐于看到的！

CONTENTS 目录

第一部分：头颈问题

针对癫痫儿的学习问题，专家想叮嘱家长：对孩子的要求不要过高。如一位孩子上双语学校，期终考试，别人考 100 分，他只有 95 分，父母不高兴，责问孩子：别人考 100 分，你为什么不能呢？其实，孩子已经进了双语学校，说明他智力发育得很好，你给他过大的心理压力，对他治疗癫痫绝对有弊无利，对他将来的工作、生活能力很有影响。反过来说，就是正常的孩子，也不能保证每次都考 100 分，何况是癫痫儿？

如何帮癫痫孩子读好书

——小儿神经内科教授叶祥枝谈小儿癫痫

- 癫痫会影响智力吗 [4]
- 如何控制癫痫发作 [5]
- 对孩子的要求不能过高 [6]
- 不要担心长期服药会出现不良反应 [7]
- 饮食上要注意哪些问题 [7]
- 癫痫患者呼唤关爱 [8]

近年来，“排铅”风暴席卷大江南北，吹得许多家长“谈铅色变”、无所适从。儿童注意力不集中、活泼好动，说是铅中毒；儿童学习成绩不好、爱发脾气，说是铅中毒；儿童脸色苍白、冲动任性，说是铅中毒；儿童肚子痛、长不高，说是铅中毒……不管是什么症状都说是铅中毒。

儿童血铅高，为何没有临床表现

——儿童环境医学专家颜崇淮谈儿童血铅水平

- 究竟什么是儿童铅中毒 [11]

- 我们身边的铅毒从何而来 [12]
- 为何有些儿童血铅高却没有任何临床表现 [14]
- 儿童和孕妇是否应定期检测血铅含量 [15]
- 预防儿童铅中毒可以从3个方面做起 [16]
- 对待不同级别的血铅水平应采用不同的处理方案 [17]
- 驱铅治疗别跟着广告走 [18]

相关统计显示：在我国普通城市（工业污染区除外），儿童的平均血铅水平在 $70 \mu\text{g/L}$ — $90 \mu\text{g/L}$ ，血铅超标儿童的比例约占全体儿童的20%—40%，多数地区在25%—30%。那么，血铅超标对儿童健康会产生哪些危害呢？

血铅超标对儿童健康会产生哪些危害

——儿童环境医学专家颜崇淮谈血铅超标

- 医院检测结果与商家检测结果为何不一样 [20]
- 为什么要测血中的铅，而不是发铅、尿铅…… [21]
- 多动、注意力不集中、学习成绩不好就是铅中毒吗 [22]
- 铅到底是如何进入儿童体内的呢 [23]
- 铅对人体一点好处也没有吗 [23]
- 血铅超标会对儿童健康产生哪些危害 [24]
- 需要进行排铅治疗的儿童多吗 [25]
- 医生是如何进行驱铅治疗的 [26]
- 驱铅治疗后还会不会留下后遗症 [27]
- 儿童铅中毒的标准 [27]

望子成龙、望女成凤是每个家长的美好心愿。谁不希望自己的孩子变得更聪明？然而，如同体质、外形一样，人的智力也存在个体差异。那么，孩子的智力水平是不是在出生时已经被决定？后天的教育等等能不能提高孩子的智力水平？怎样才能给孩子“补脑”“促智”，让孩子变得更聪明？

怎样才能让孩子变得聪明

——神经科专家赵永波谈儿童智力问题

- 孩子的智力水平到底与哪些因素有关 [30]
- 脑保健品真能使孩子更聪明吗 [31]
- 如何给孩子“补脑”“促智” [32]
- 补脑益智的菜、粥、茶 [34]

近视、远视和散光是14岁以下的儿童常见的屈光不正现象。如果验光、配镜和眼镜佩戴不规范,不仅会使视力变差,还会导致斜视、弱视等各种眼病,而且以后很难矫正。

儿童初次配镜,别贪“免费验光”这份便宜

——眼科专家廖华萍谈儿童视力问题

- 儿童初次配镜应去医院 [38]
- 验配不准,后患无穷 [38]
- 儿童配、戴眼镜注意事项 [39]

孩子歪脖子到底是啥病?外科医生说是肌肉问题,骨科医生认为是颈椎问题,眼科医生怀疑是眼睛问题。

患上斜视的孩子为什么会歪脖子

——眼科专家廉井财谈儿童斜视

- 孩子歪脖子易误诊 [42]
- 斜视为何会引起歪脖子 [43]
- 治近视,一年之计在于春 [44]

近年来,近视眼的发病率越来越高,青少年成了主力大军。据了解,基本每个初中班级里差不多有一半以上的学生都是近视眼,他们或佩戴框架近视眼镜,或佩戴隐形眼镜。所以,关心青少年的用眼卫生、避免近视、近视后怎么办等问题成了人们关心的主题。

远离近视,从卫生用眼开始

——眼耳鼻喉科专家闵红波谈儿童近视

- 孩子为什么会近视 [46]
- 不爱惜眼睛早晚会近视 [46]
- 配镜是矫正青少年近视的有效方法 [47]
- 预防近视最根本的是用眼卫生 [48]
- 使用眼药水能够治疗近视吗 [49]
- 近视了,在饮食上如何调整 [49]

不知从何时起,在影视作品中,说话有点儿口吃的角色越来越多。前些年在全国各地卫视火热上演的《马大师》中的“舅舅范德彪”、《动什么,别动感情》中的“网络作家小李美刀”、贺岁影片《天下无贼》中的“打劫的”……这一个个观众耳熟能详的人物,在剧中说话时挤眉弄眼、时断时续,看上去十分令人发笑。复旦大学附属眼耳鼻喉科医院口吃矫正中心的医生对此却忧心忡忡。据医生介绍,90%以上口吃患者的口吃成因来自童年时期对周围口吃者的模仿,并且儿童口吃会影响孩子的心理健康。

“三联疗法”,让口吃儿童说话不再结巴

——口吃矫正专家任志强谈儿童口吃

- 口吃是天生的吗 [52]
- 儿童口吃需要特殊治疗吗 [53]
- “三联疗法”能治愈口吃吗 [53]
- 家庭自测儿童语言能力 [54]

过敏性鼻炎是由环境中的过敏原所引起的人体超敏反应,典型症状是阵发性鼻痒、鼻塞、喷嚏和流清水样鼻涕。这是一种常见病、多发病。专家指出,过敏性鼻炎已成为引起成人特别是儿童上、下呼吸道疾病的重要因素,过敏性鼻炎被 WHO 确定为影响最为广泛的慢性疾病之一。

“天天似感冒”的过敏性鼻炎

——眼耳鼻喉科专家王德辉谈过敏性鼻炎

- 治疗过敏性鼻炎分 3 步走 [58]

- 预防比治疗更重要 [59]
- 过敏性鼻炎是否会遗传 [61]

宝宝易感冒。反复呼吸道感染多发生在秋冬季节,这段时间,反复呼吸道感染的病人急剧增多。从复旦大学附属儿科医院的门诊情况来看,秋冬季节,每天门诊量达到3 000人次左右,呼吸道门诊人数要占到总门诊人数的60%—70%,而反复呼吸道感染人数是整个呼吸道门诊人数的30%—40%,也就是每天有600—700个反复呼吸道感染门诊患者。

孩子反复感冒 免疫力低下是关键

——儿科专家时毓民谈儿童感冒

- 反复呼吸道感染发病率越来越高 [63]
- 中西医结合治疗反复呼吸道感染 [64]
- 避免反复感冒,从小事做起 [65]

每年的11月到次年的3月是感冒的高发季节。这期间很多人容易患上感冒,尤其是孩子们。但不少人认为感冒是小毛病,不当一回事,结果越拖越重,甚至还引起了后遗症。

感冒不及时治,当心后遗症

——呼吸科专家严德钧谈儿童感冒后遗症

- 后遗症之一: 危害多多的鼻窦炎 [68]
- 后遗症之二: 后果严重的中耳炎 [69]
- 给感冒患者烧一桌自助餐 [70]

10年前,我国根据流行病学调查资料做过一个抽样调查,结果显示,全国有7 000多万残疾人,而其中1 700万为聋残人,人数占所有残疾人的第一位。

先天性耳聋,通常和基因有关。从国外的调查数据来看:美国每天诞生33个有显著耳聋的儿童。从程度上来讲,这些耳聋儿童都属于中度和重度患者,而且这种先天性耳聋(大多为神经性耳聋)病情会逐年恶化,患儿往往发展为聋哑人。我国的人口是美国的5倍,依此推算,我国每天诞生150个左右的聋儿,即每10分钟就有1个聋儿诞生。

我国每 10 分钟就有 1 个聋儿诞生

——眼耳鼻喉科专家王正敏谈耳聋问题

- 耳聋是全球性的大问题 [73]
- 人工耳蜗(也称电子耳蜗)与助听器不同 [74]
- 治疗神经性耳聋有哪些方法 [75]
- 不适宜人工耳蜗的患者怎么办 [76]
- 如何早发现听力障碍 [77]

让孩子拥有一副洁白、整齐、健康的牙齿是每个家长所期望的,所以,重视口腔保健,需从婴幼儿抓起。但据专家介绍,门诊发现很多家长在孩子口腔保健的认识上存在误区,特别是忽视对乳牙的保护,以为乳牙终究要被恒牙所替换,保护与否无关紧要,其实不然。

口腔保健,从婴幼儿抓起

——口腔专家程竑谈婴幼儿口腔保健

- 乳牙不健康会影响恒牙 [80]
- 培养良好的口腔卫生习惯 [81]
- 睡前吃东西易患龋齿 [82]

婴幼儿(新生儿除外。新生儿汗腺发育不完善,因此出生后数周内极少出汗)处在生长发育迅速时期,新陈代谢旺盛,出汗自然比成年人多。再从解剖组织角度来看,与成年人比较,婴幼儿汗腺单位面积数远高于成年人,所以汗液分泌量相应增加。

小儿多汗,区别对待

——中医儿科专家陆鸿元谈小儿出汗

- 什么是小儿出汗异常 [84]
- 小儿经常出汗是病吗 [84]
- 少穿衣 免出汗 [86]
- 自汗与盗汗验方 [87]

第二部分：胸腹问题

专家提醒：冬春季正值麻疹流行期，春节期间家长应避免带孩子到拥挤的公共场所，更不要前往麻疹患儿家中串门。

冬春季节，如何防治小儿麻疹

——儿科专家杜长明谈小儿麻疹

- 小儿为什么会患麻疹 [92]
- 麻疹的主要症状 [92]
- 麻疹的主要并发症是什么 [93]
- 预防麻疹的主要方法是接种疫苗 [93]
- 麻疹患儿的家庭护理注意事项 [94]
- 风疹是怎样一种病 [95]

对于哮喘患儿来说，每年立夏至立秋这段时间是最“太平”的日子，尽管天气炎热，但病却很少复发。然而，近年来，儿童夏季发生哮喘的病例却屡见不鲜，这是怎么回事呢？

儿童哮喘，为何夏季也难“太平”

——儿科专家姜之炎谈儿童夏季哮喘

- 咳嗽的特点是“咳三阵” [98]
- 儿童夏季哮喘频发的原因是什么 [98]
- 儿童哮喘发病率 10 年上升 60% [99]

在西方国家，儿童哮喘发病率普遍达到 20%—30%，其中，美国达 10%—15%。有关资料显示，发达国家的儿童哮喘发病率要比发展中国家发病率高，城市发病率要比农村高，这与这些国家和地区使用生活日用化学品的数量增加有关。据我国流行病学统计，我国儿童哮喘发病率在北方有 10% 以上，而南方则只有 5% 左右，实际上专家认为临床病例远远不止这些。此外，我国儿童哮喘发病率有逐年上升趋势，发病年龄也越来越小。

宝宝哮喘怎么办

——儿科专家杨忆辛谈儿童哮喘问题

- 哮喘儿应进行正规治疗 [102]
- 尽早发现哮喘患儿 [102]
- 远离过敏物质 [103]
- 适合哮喘患儿的运动 [105]

小儿先天性心脏病是一种严重危害儿童身心健康的常见病,是由于胚胎时期心脏血管发育异常而造成的出生缺陷病。据统计,其发生率为8%,这类疾病若不及时治疗,约有一半孩子在出生后1年内即死亡。因此,早发现、早治疗极其重要。

如何治疗小儿先天性心脏病

——儿科专家刘锦纷谈小儿先天性心脏病

- 小儿先天性心脏病发生的原因 [108]
- 小儿先天性心脏病有几种类型 [109]
- 先天性心脏病有哪些主要信号 [110]
- 几种常见先天性心脏病的最佳手术年龄 [111]

复旦大学儿童肝病中心公布的统计结果显示:我国50%以上的乙肝患者是在儿童期感染该病的,约60%自身免疫性肝炎始于儿童期,日益增多的脂肪性肝病多数也始于儿童期。

50%以上乙肝源于儿童期

——儿科专家朱启镕谈儿童乙肝

- 产前阻断母婴传播乙肝病毒 [113]
- 日常生活注意消毒隔离措施 [114]
- 乙肝的治疗 [116]
- 对乙肝认识的几种误区 [117]

第三部分：骨盆问题

目前,上海地区儿童性早熟的患病率为1%左右,仅次于肥胖症,占小儿内分泌科疾病的第二位,已成为现代儿科关注的主要健康问题之一。

重庆性早熟儿童增速惊人,达每年20%。

广州儿童性早熟发病率已由10年前的0.5%上升至1.3%,并有上升趋势。专家指出,性早熟像其他疾病一样,也应及时治疗。

性早熟为什么会影响孩子长高

——儿科专家沈永年谈儿童性早熟问题

- 导致性早熟发病率上升的原因 [122]
- 性早熟会影响孩子长高 [123]
- 如何尽早发现孩子性早熟 [123]
- 如何治疗性早熟 [124]
- 如何看待幼儿玩弄自己的生殖器 [125]

不少男孩夜间第一次发生遗精被家长知道后,有时会遭到家长的责备,令其晚上不要胡思乱想。这些家长们却不知:遗精是男孩子青春期的正常生理现象,并不是男孩子胡思乱想就能想出来的。到了青春期,他不想,也会发生;没到青春期,不管他怎么想,也不会发生。也就是说,遗精是自发的不随意的反射活动,它不是人的意识所能控制的。

发现儿子遗精后,父母该说些什么

——教育专家古晓谈男孩遗精

- 遗精是怎么回事 [128]
- 为遗精紧张羞涩大可不必 [129]
- 父母应该对儿子说什么 [130]
- 出现何种情况该看医生 [130]
- 遗精期间该注意什么 [131]