

3Q宝宝

健康成长
系列

健康宝宝 远离感冒

全攻略

主编 王兰娣

科学
哺育

+

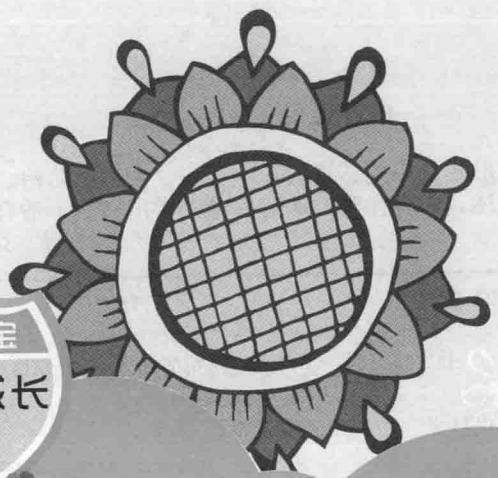
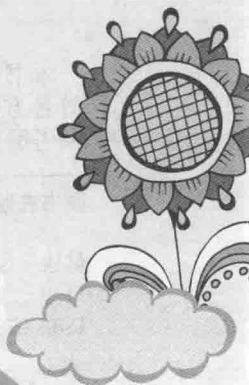
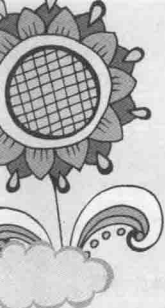
全面
防治

=

健康
宝宝

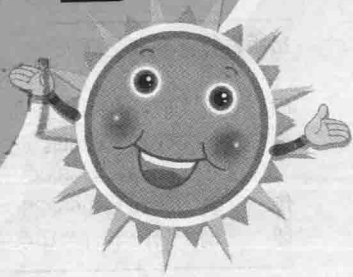


西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



健康宝宝 远离感冒

主 副 编	编 主 者	王李 李李 李李	辛李 李李	宝敏 风雅 敏莉
-------------	-------------	----------------	----------	----------------



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书以问答的形式从小儿感冒的基本知识、中西医防治、科学预防等各方面逐一论述。内容详实，通俗易懂，实用有效，适合广大家长参考阅读。

图书在版编目(CIP)数据

健康宝宝远离感冒 / 王兰娣主编. —西安: 西安交通大学出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5605-3984-3

I. ①健… II. ①王… III. ①小儿疾病: 感冒(伤风)—防治—问题解答 IV. ①R725.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 150261 号

书 名 健康宝宝远离感冒
主 编 王兰娣
责任编辑 赵 阳 宋伟丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)
(029) 82668315 82669096 (总编办)

传 真 (029) 82668280
印 刷 陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本 880mm×1230mm 1/32 印张 5.5 字数 119千字
版次印次 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3984-3/R·177
定 价 13.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题，请与本社发行中心联系、调换。

订购热线：(029) 82665248 (029) 82665249

投稿热线：(029) 82665546

读者信箱：xjtupress@163.com

版权所有 侵权必究

写给家长的话

在日常生活中，我们应把预防疾病放在生活的首要位置，早在2000多年前，我们的医学先贤就提出了“上工不治已病治未病”的训诫。预防疾病，一方面是“防重于治”；另一方面已经发生了小病，就该早治，即包含着“防微杜渐”的意义。

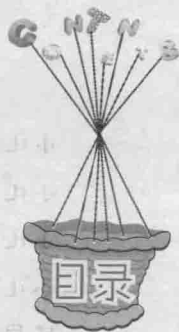
《健康宝宝远离感冒》一书从小儿感冒的基本知识、中西医防治、科学预防等各方面逐一论述，内容详实，通俗易懂，实用有效。我们希望这本书能指导父母掌握有关感冒的医学常识，走出感冒防治误区，轻松应对感冒，让宝宝健康茁壮地成长，相信您会开卷有益。

在此，对为本书付出艰辛劳动的各位编委老师表示感
谢，同时欢迎同行及各位读者指教。

最后，真心祝愿每个家庭都拥有健康、聪明、快乐的
宝宝。

编者

2011年3月



基本知识

- 你了解呼吸系统吗 /2
- 小儿呼吸道有哪些特点 /2
- 感冒是一种什么样的疾病 /3
- 感冒的病因有哪些 /3
- 感冒是怎样传播的 /4
- 什么是流行性感 冒 /5
- 流行性感 冒有哪些流行特征 /5
- 流行性感 冒分为几种类 型 /6
- 如何诊断流行性感 冒 /7
- 流行性感 冒和普通感冒症状上有哪些区别 /8
- 为什么小儿易患感冒 /9
- 不同时期小儿感冒的特点不同 /10
- 如何诊断小儿感冒 /11
- 小儿反复感冒的可能原因有哪些 /12
- 小儿反复感冒应检查哪些免疫功能指标 /14
- 为什么城市小儿感冒发病率高 /15
- 小儿感冒时为什么会出现耳闷、流泪 /16
- 小儿感冒时为什么眼睛发红 /16
- 小儿感冒时为什么口腔或口角会起泡 /17
- 小儿感冒时会出现皮疹吗 /17

- 小儿感冒时为什么会出现气喘 /17
- 小儿感冒时为什么会出现呕吐、腹痛、腹泻 /18
- 小儿感冒时白细胞会减少吗 /18
- 小儿感冒时为什么会出现异常淋巴细胞 /18
- 感冒合并细菌感染时有什么表现 /18
- 有沉重鼻音就是感冒吗 /19
- 感冒患者为什么会发热 /19
- 小儿春季发热一定是感冒吗 /20
- 小儿正常体温该多高 /21
- 如何给小儿测量体温 /21
- 测量体温的三种方法各有哪些优缺点 /22
- 体温测量不准确的原因有哪些 /23
- 感冒不发热是好事还是坏事 /24
- 为什么小儿感冒发热不要急于退热 /24
- 小儿感冒发热为何会手足冰凉 /25
- 发热会使小儿脑子烧坏吗 /26

中医防治小儿感冒

- 中医认为感冒是一种什么样的疾病 /28
- 中医是如何给感冒分型的 /28
- 中医认为感冒的病因是什么 /29
- 不同季节感冒的辨证特点有何不同 /30
- 不同体质者的感冒夹杂证不同 /32
- 中医治疗小儿感冒有哪些原则 /33

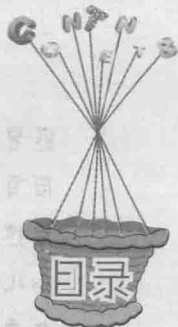
- 治疗婴幼儿感冒有哪些简易疗法 /34
- 小儿感冒应用中药时有哪些注意事项 /36
- 中药有哪些剂型及其用法 /38
- 小儿感冒并发急性支气管炎的辨证施治 /40
- 小儿感冒并发支气管哮喘的辨证施治 /41
- 小儿感冒并发肺炎的辨证施治 /43

西医防治小儿感冒

- 小儿感冒与气管炎如何鉴别 /46
- 小儿感冒与肺炎如何鉴别 /46
- 如何判断小儿感冒是否发展成了肺炎 /47
- 小儿感冒与流感如何鉴别 /47
- 感冒与流行性脑脊髓膜炎如何鉴别 /48
- 感冒与流行性腮腺炎如何鉴别 /48
- 感冒与猩红热如何鉴别 /48
- 小儿感冒与百日咳如何鉴别 /49
- 感冒与流行性乙型脑炎如何鉴别 /49
- 小儿感冒与登革热如何鉴别 /50
- 小儿感冒与常见传染病怎样鉴别 /50
- 小儿感冒常见的并发症有哪些 /52
- 小儿感冒可合并喉炎吗 /53
- 小儿感冒可引发中耳炎吗 /54
- 小儿感冒能引起流行性脑脊髓膜炎吗 /55
- 小儿感冒能引起麻疹吗 /55

- 小儿感冒能引起病毒性心肌炎吗 /55
- 正确对待小儿感冒 /56
- 小儿感冒应用西药时有哪些注意事项 /57
- 怎样计算药量 /58
- 小儿怎样正确服用感冒药呢 /59
- 流行性感冒的治疗有什么特点 /60
- 感冒合并细菌感染时怎样治疗 /61
- 使用药物降温需要注意什么 /62
- 药物降温的不良反应有哪些 /63
- 小儿感冒如何正确使用退热药 /64
- 小儿发热何时去医院 /64
- 常用的物理降温的方法有哪些 /64
- 怎样用酒精擦浴降温 /66
- 怎样用温水擦浴降温 /67
- 扁桃体是小儿反复感冒的“罪魁祸首”吗 /68
- 扁桃体疾病的治疗方法有哪些 /68
- 急性扁桃体炎的家庭护理要点有哪些 /70
- 哪些情况不适宜做扁桃体切除术 /70
- 怎样预防小儿感冒引起的颈椎脱位 /71
- 怎样预防小儿感冒诱发的支气管哮喘 /72
- 怎样预防小儿感冒并发的支气管炎 /73
- 流感疫苗一定能预防感冒吗 /74
- 小儿预防接种后为什么会发热 /75
- 怎样处理预防接种后的发热 /76

科学预防小儿感冒



- 如何用熏蒸法预防感冒 /78
- 如何用闻药法预防感冒 /78
- 如何用内服药预防感冒 /79
- 防治小儿感冒的按摩手法有哪些 /80
- 家中应常备哪些防治小儿感冒的中成药 /83
- 什么是预防小儿感冒的“三浴”锻炼 /85
- 感冒病的一般护理应注意什么 /87
- 感冒病初愈应注意什么事项 /89
- 感冒病如何辨证施护 /90
- 感冒有哪些简易预防法 /92
- 小儿感冒如何通过舂捂预防 /93
- 怎样预防室内环境因素所引起的感冒 /95
- 慢性支气管炎患儿如何预防感冒 /96
- 感冒后免疫力可维持多久 /97
- 哪些药物可增强人体的抵抗力 /97
- 如何适当服用免疫调节剂来增强小儿免疫力 /97
- 小儿“热伤风”如何护理 /99
- 妈妈感冒时能不能给小儿喂奶 /100
- 小儿感冒流鼻涕怎么办 /100
- 小儿感冒鼻塞怎么办 /101
- 感冒的小儿如何排痰 /102
- 为什么感冒时要多喝水 /104
- 小儿感冒的饮食宜忌 /105

- 感冒患者的饮食应注意什么 /107
- 反复感冒小儿的食疗和药膳有哪些 /107
- 发热的患儿饮食上应吃些什么 /108
- 小儿发热时不要吃鸡蛋 /110
- 冬季如何用营养素预防小儿感冒 /110
- 红枣饮料能预防小儿感冒吗 /112
- 天热时如何给小儿减衣服才不会感冒 /112
- 小儿睡觉、活动时怎么穿脱衣服才不会感冒 /113
- 小儿感冒与脚部的保暖不够有关吗 /114
- 小儿冬季常搓手搓脸有什么好处 /115
- 生活中预防感冒的小诀窍有哪些 /115
- 生活中预防小儿感冒的保健措施有哪些 /116
- 附一·经验效方 /119
- 附二·中成药制剂 /129
- 附三·常见感冒食疗方 /139



基本知识





你了解呼吸系统吗

要认识和防治小儿感冒，首先要从呼吸系统说起。呼吸系统是机体和外界进行气体交换的器官的总称。呼吸系统的功能主要是与外界进行气体交换，呼出二氧化碳，吸进新鲜氧气。

我们人类的呼吸器官由肺及呼吸道两大部分组成。呼吸道包括鼻、咽、喉、气管和支气管等。为了明确诊断疾病的部位，临床医生通常将鼻、咽、喉称为上呼吸道，将气管、支气管及其在肺内的分支称为下呼吸道。

小儿呼吸道有哪些特点

- ◎ 新生儿几乎没有下鼻道，直到四岁时才完全形成；
- ◎ 乳儿鼻腔无鼻毛，鼻黏膜柔嫩，富于血管，易于感染；
- ◎ 乳儿期鼻黏膜下层缺乏海绵组织，故乳儿期很少发生鼻衄，也就是我们常说的流鼻血；
- ◎ 婴幼儿副鼻窦不发达，很少发生副鼻窦炎；
- ◎ 幼儿鼻泪管较短，开口部的瓣膜发育不全，故上呼吸道感染时，易引起眼结膜炎；
- ◎ 小儿鼻咽管较平、短、宽、直，且呈水平位，咽炎时易引起中耳炎；
- ◎ 小儿咽部相对狭小、垂直，喉部较狭窄，呈漏斗形，喉软骨柔软，富于血管及淋巴组织，因此，轻微的感染，都会引起喉头狭窄，发生声音嘶哑，呼吸困难；
- ◎ 小儿支气管、细支气管的平滑肌发育不完善，无软骨

支撑，故易塌陷、阻塞。小儿肺间质发育旺盛，肺泡数目仅为成人的8%，毛细血管及淋巴间隙较成人宽，易发生间质性炎症、肺不张。

感冒是一种什么样的疾病

感冒，分为普通感冒和流行性感。普通感冒是鼻、鼻咽、咽喉等上呼吸道的急性炎症，因此常用急性鼻咽炎、急性咽喉炎、急性扁桃体炎等诊断名词，也常统称为急性上呼吸道感染，简称“上感”。“上感”发病率较高，一年四季均可发生，以冬春季最多见。“上感”可发生于任何年龄，以小儿发病率最高，常呈散发性，偶可造成流行。流行性感是病毒所致的一种急性呼吸道传染病。主要通过飞沫与直接接触传播，具有高度传染性，常易造成大范围甚至世界性大流行。

感冒的病因有哪些

感冒的病因可从病原体和身体的防御能力两个方面分析。



病原体

各种病毒和细菌都可以引起上呼吸道感染，尤以病毒为多见，约占原发性感染的90%以上。病毒感染后，呼吸道黏膜失去抵抗力，细菌可乘机侵入，并发较严重的细菌感染。常见病毒中，由鼻病毒引起的感冒约占感冒总数的50%，冠状病毒约占15%~20%，腺病毒约占10%，柯萨奇病毒、埃



可病毒以及其他肠道病毒约占10%，呼吸道合胞病毒约占5%~10%，其他为类流感病毒等。常见细菌感染以溶血性链球菌最为多见，其次为肺炎球菌、葡萄球菌、流感杆菌等。

引起小儿感冒常见的病原体与成人基本相同，主要有鼻病毒、腺病毒、流感病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、埃可病毒、柯萨奇病毒；少数原发性细菌感染有链球菌、肺炎球菌；有时支原体也可致病。



身体防御能力

上呼吸道感染的发生和发展，不但取决于病毒或细菌的侵入，而且与身体的防御能力密切相关。这种防御能力在很大程度上受体育锻炼、营养状况和卫生习惯等的影响，有了坚强的防御能力，病原体便不易侵入。营养不良及缺乏锻炼的人容易感冒，特别是消化不良、佝偻病的小儿，感冒后往往出现更为严重的症状。在气候多变的季节如春季、秋冬之交，因多数人呼吸道适应防御能力下降，而容易造成感冒流行。

感冒是怎样传播的

关于感冒的传播途径，历来认为主要是通过空气中的飞沫传播。

近年来，国外一些学者通过实验研究认为，感冒并非完全通过空气传播，而主要是通过手与手的直接接触，至少由鼻病毒和呼吸道合胞病毒引起的感冒是如此。直接接触是感冒传播的一种重要途径。



小贴士

感冒的好发人群有哪些

每个人在任何情况下，都有发生感冒的可能，每人每年平均患感冒约2~5次。好发人群为：全身营养不良者；免疫功能低下者；进行放疗、化疗期间的肿瘤患者；长期应用免疫抑制剂的某些慢性病患者；婴幼儿；老年人。

什么是流行性感冒

流行性感冒，是由流感病毒引起的一种传染性极强的感冒。流感病毒分为甲、乙、丙三型，其中，最常引起发病的是甲型。甲型流感病毒常在10~15年内发生突变，出现新的亚型，引起大流行。由于人体对各型流感病毒之间无交叉免疫力，故每年都有不同范围的新亚型的流感流行。

流行性感冒的症状与普通感冒大致相似；亦有部分患者全身症状较普通感冒重，如见持续高热、头痛、肌痛、全身疲软无力等症；部分患者病程迁延，可持续2周或更长时间。

流行性感冒有哪些流行特征

流行性感冒的流行特征是没有明显的季节性，但以冬季多见，往往发生突然、蔓延迅速，感染众多，流行过程短。流行性感冒的传播速度和广度与人口的密集程度有关，人口密集程度越高，流行速度越快，范围越大。感冒大流行，具有周期性，平均每隔10~15年暴发一次。大流行之后，常有



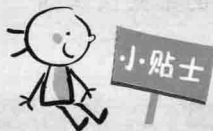


2~3个较高的流行时期。

大流行的根本原因与下列三种因素有关：

- ◎ 流行性感冒的潜伏期短，仅1~2日；
- ◎ 主要通过空气飞沫与直接接触传播；
- ◎ 流行性感冒病毒各型之间无交叉免疫性，而且机体对

其的免疫力不超过一年。



流行性感冒病毒

1933年Andrews等人首先发现流行性感冒病毒有甲、乙、丙三种类型，直径80~120微米，呈球形、丝状。甲型病毒常引起感冒大流行，乙型病毒常引起局限性流行，丙型病毒一般只引起散发，较少引起流行。

流行性感冒分为几种类型

流行性感冒根据临床表现分为三型，分别为单纯型、肺炎型、中毒型。



单纯型流感

本型最为常见，以全身中毒症状为主，而呼吸道的症状相对轻微或不明显。开始先有恶寒，继而高热、头痛、全身酸痛。一般发热2~3日后，体温下降，鼻塞、流涕、喷嚏、咽痛等呼吸道症状较显著，部分患者还可出现食欲缺乏、恶心、便秘等消化道症状。中毒症状较轻者，病程仅1~2日即