

泻药物。

- ▶ 便秘：便秘时服用益生菌比较有效，但前提是必须和纤维素同时服用。
- ▶ 肠绞痛：部分益生菌能缓解母乳喂养出现的肠绞痛，调节孩子肠道的微生态环境，有效抑制产气菌的生长，减轻肠胀气。
- ▶ 过敏：临床实践表明，益生菌可以缓解过敏症状。但是，缓解过敏症状，最重要的是回避过敏原。
- ▶ 乳糖不耐受：大数据调查显示，孩子乳糖不耐受，服用益生菌有一定的作用。不过，选择益生菌时，要尽量选成分单一的，以免配料中的某些成分，尤其是牛奶成分，加重乳糖不耐受的症狀。

选择的益生菌制剂，需同时满足三个要求：有效、持久、安全。有效：益生菌制剂是活菌（关于测定益生菌是否活菌的方法，详见下文），并且数量足够，才能保证发挥效用。持久：服用一段时间后，检测孩子的肠道菌群，益生菌应是肠道中存留的主要细菌。安全：选择成分单一的益生菌制剂，以免孩子对其中添加的某些物质过敏。

喂孩子服益生菌制剂时，家长应注意以下几个方面，以更大限度地发挥益生菌的作用。

第一，冲好的益生菌应尽快服用。益生菌是厌氧菌，未遇水时处于休眠状态，遇水恢复活性，遇到空气很快就会失去活性。因此服用时，一定要随冲随吃，避免长时间暴露在空气中。要注意，切勿给孩子吃半包后，将剩下的用夹子夹上保存，这种方式无法达到真空的环境要求，再服用时对孩子没有效果。

第二，保证每次服用足够的益生菌。每次以服用 50 亿 ~ 150 亿个益生菌为宜。因为孩子体内还没有建立良好的菌群，所以孩子越小，

## 崔医生特别提醒：

在益生菌制剂中，活菌才能保证有效。选购时，一定要在医生指导下，通过正规渠道购买。

测定益生菌是不是活菌，有个小窍门，那就是用益生菌做引子发酵酸奶。如果能够制作出酸奶，说明益生菌制剂是活菌型；如果方法、温度合适，操作步骤也正确，却做不出酸奶来，则说明益生菌制剂是死菌型。

需要的益生菌也就越多。另外，服用时必然有所消耗，比如冲水时空气对益生菌的消耗，或者胃酸和胆汁对益生菌的消耗等。如果服用的量太少，进入肠道发挥作用的益生菌所剩无几，就起不到作用。

第三，冲益生菌时，水温不宜过高，应控制在 40℃ 以下。益生菌是活菌，且要保证它在人体内存活。如果冲泡时水温过高，很容易将它杀灭失活，无法发挥作用。

第四，益生菌不能与抗生素、思密达一起服用。抗生素既会杀死致病菌，也会杀死益生菌，影响益生菌的效果。思密达是一种吸附剂，会将肠道内的细菌、病毒等统统吸附走。孩子腹泻时同时服用益生菌和思密达，也会影响益生菌的效果。所以服用益生菌后，应至少间隔 2 个小时再服用抗生素、思密达等药物。

## ● 破坏免疫力的杀手：抗生素

免疫力是人体抵抗疾病的能力，在不断地与细菌斗争的过程中逐渐增强。抗生素可谓是破坏免疫力的杀手，过早或过度使用，会影响孩子免疫系统的正常工作，削弱免疫功能。

正常情况下，当人体遇到病菌侵袭时，体内的吞噬细胞就会迅速将病菌包围、吞噬。一旦吞噬细胞开始吞噬病菌，人体的免疫系统就开始工作了。如果这是某种病菌的第一次入侵，免疫系统中的记忆细胞就会记住这种病菌的特点，然后由效应细胞产生抗体或者淋巴因子将其消灭，当它再次入侵时，免疫系统就会快速启动进行抵抗。

免疫系统从启动到结束工作一般需要 3 ~ 5 天的时间，如果超过这个期限，病情没有好转或反而加重，说明免疫系统无法自行抵抗，可能需要借助抗生素等外力的帮助。

抗生素是从生物培养或化学合成的，有抑菌或杀菌作用的一类物质。抗生素针对的是细

### 崔医生特别提醒：

抗生素之所以被称为“盲人杀手”，是因为它无法分辨有害菌和有益菌，会将遇到的所有细菌，包括肠道中的正常菌群，一并抑制或杀死。因此，如果孩子已经使用过抗生素，可能会影响正常的肠道菌群，可以适当补充益生菌，改善肠道菌群失调。

菌，对病毒导致的疾病没有明显的效果。因此，只有确诊是细菌感染引起的疾病，才需要使用抗生素，盲目使用不仅于康复无益，还可能破坏免疫力。即便疾病由细菌引起，如果一出现症状马上使用抗生素，本该由细菌激发的一系列人体自身免疫过程没有机会出现，下次细菌再入侵时，免疫系统仍无法迅速做出反应。如果再次立即使用抗生素，如此往复，免疫系统始终无法得到锻炼，最直接的后果就是抵抗细菌的能力减弱，甚至引起一些较为严重的自身免疫性疾病。

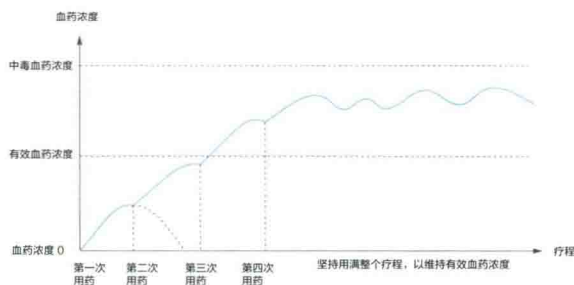
由此可见，给孩子使用抗生素一定要慎重，即便确认疾病是严重的细菌感染引起的，也要严格遵照医嘱。

## ● 如何正确使用抗生素

抗生素是能帮助人体对抗细菌的外力，但若使用不当，非但不能帮助治愈疾病，还可能影响健康，因此应正确使用抗生素。经医生诊断，病症确实是细菌感染引起的，而且严重到必须使用抗生素，家长需遵医嘱给孩子使用抗生素治疗。需要提醒的是，使用抗生素时必须用满疗程，切勿见好就收，而且不能中途换药。

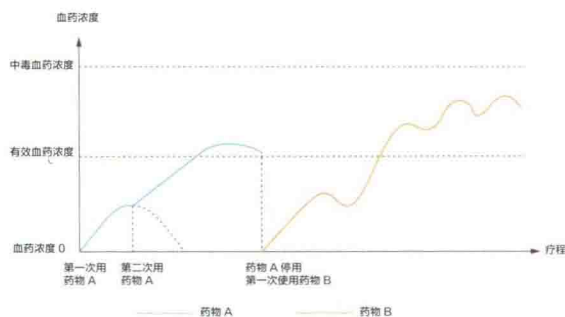
这是因为，每种药物进入身体被吸收到血液中都有一定的浓度，即血药浓度，只有这个浓度达到有效浓度时，病情才会有所好转。没有服药时，体内的血药浓度为零；第一次服药后，血药浓度就会上升，但不一定会升到有效浓度；继续服用药物，血药浓度就会再次上升；如此持续，直到血药浓度达到有效水平，药物才能最大限度地发挥效用。如果未按疗程使用抗生素，病情有好转就擅自停药，血药浓度可能未达到有效水平即下降，导致病情反复，迁延不愈。

持续服用同一种抗生素，能够使血药浓度在较长时间



▲ 图 3-1-1 同一种抗生素发挥作用示意图

内维持在有效水平，消灭体内致病细菌。如果中途换药，因为不同抗生素的抗菌谱（能对抗的细菌种类）有所差别，新使用的药物需要重新达到有效血药浓度才能发挥作用。很多家长认为某种药物没有效果，很可能是因为这种药物还没有达到有效浓度水平。



▲ 图 3-1-2 两种抗生素发挥作用示意图

由此可见，家长应严格遵照医嘱，正确给孩子使用抗生素，既不能擅自停药，也不能自行中途换药，否则既会拉长病程，还可能会产生耐药菌，甚至超级细菌，给孩子造成更大的威胁。

### 崔医生特别提醒：

超级细菌指的不是某种固定的细菌，任何一种细菌都有可能变成超级细菌。当服用抗生素未达疗程而孩子病情好转，体内的致病细菌很可能只是处于休眠状态，如果擅自停用抗生素，致病细菌再次被激活，就会产生耐药性，很难被消灭，甚至变成任何抗生素都不起作用的超级细菌。

## 疫苗接种

### ● 接种疫苗的重要性

疫苗接种是一个模拟疾病的过程。孩子通过接种疫苗，让体内产生针对某种病原的特异性抗体，一旦以后遇到病原，体内的抗体可以迅速起作用，清除病原或者减轻症状。

所以，接种疫苗可以提高人体免疫力，保护孩子免受疾病侵袭。如果没有接种疫苗，孩子没有相应的免疫保护，就会增加患病的风险。

现有的疫苗都经过多年的临床研究，普遍针对一些较严重的，或一旦感染可能会留下后遗症的疾病。家长一定要重视，不要轻易放弃免疫接种，不要心存侥幸，因为有些疾病可能会给孩子留下终生遗憾。

## ● 延迟接种是否有害

医生所说的预防接种间隔时间，通常指的是最短间隔或者推荐间隔。比如百白破，可以间隔1~3个月，推荐间隔时间是1个月；乙肝第三针，可以在打完第一针后6~12个月内接种，推荐间隔时间是6个月。对一种从未接种过的疫苗来说，延迟接种的影响在于孩子没能更早地得到针对性的保护；对同一种疫苗的第二针、第三针来说，延迟接种可能确不如按时接种达到的保护水平高、保护效果好、保护时间长。这是因为，第一针接种后，孩子体内的抗体会在下次推荐接种时间时达到一个峰值，如果这时接种第二针，接种效果是在峰值的基础上再持续提升到另一个高峰。如果延迟接种下一针，孩子体内的抗体水平已经由峰值开始下降，等于在体内抗体下降的基础上进行提升，必然没有从顶峰的基础上爬升到另一个顶峰的效果好。

所以，家长应尽量按照推荐间隔给孩子接种疫苗，如果由于生病等延迟接种，也不用过于担心，疫苗仍能起保护作用，但应在不能接种的原因消除后及时补种。

## ● 接种疫苗后出现的症状

疫苗接种虽然可以看成一次模拟生病的过程，但不同于生病的是，疫苗已将病原的致病力去除或降至最低，因此接种疫苗不会像生病那样危害健康。由于疫苗中保留的免疫原性会调动免疫系统进行工作，因此个别接种者难免会表现出一些不适。

接种疫苗后出现的不适反应分为两类，一类是一般反应，一类是异常反应。常见的



一般反应包括发热、注射部位红肿、硬结，或者皮肤起少量疹子等，这些都属于一过性不良反应，不用特别处理。一般来说，注射 24 小时内不可洗澡。如果当天想给孩子洗澡，可以简单冲洗或擦洗，注意要避开针眼部位。如果孩子在接种疫苗后发热，体温超过 38.5℃，可以给孩子服用退热药物；如果局部红肿，可以先冰敷，3 天后热敷。这些反应一般 1 ~ 2 天就可以消失，不用就医，家长无须担心，但需密切观察。

异常反应，是指合格的疫苗在合规的接种过程中或之后造成受种者机体组织器官、功能损害，相关各方均无过错的药品不良反应。严重的异常反应，比如急性过敏反应，通常发生在接种后 20 分钟内。这就是接种疫苗后要求孩子在医院观察 30 分钟的原因。只要观察期内孩子表现正常，回家后再出现严重过敏反应的概率非常低。

### ● 一类疫苗和二类疫苗

一类疫苗俗称免费疫苗，由国家付费，家长可以带孩子到疫苗预防接种机构免费接种；二类疫苗俗称自费疫苗，可以选择接种。一类疫苗和二类疫苗的不同，在于付费方式和接种后发生异常反应获得赔付的途径不同。我国目前还做不到全部疫苗都免费接种，因此会用免费疫苗和自费疫苗来区分管理。随着国家经济水平和疫苗产能的提高，一些原本属于二类的疫苗会逐渐纳入一类疫苗的范畴。

至于二类疫苗有没有必要接种，从医学角度来说，二类疫苗和一类疫苗一样，都非常重要，都应该按时进行接种。目前，二类疫苗接种率不及一类疫苗，人群免疫屏障亟待完善，因此患病的风险可能更大，更需要接种。但是二类疫苗需要付费，家长可以根据家庭的实际情况，选择是否接种。

家长可以使用育学园 App 中的“疫苗提醒”功能，查看需要接种的一类疫苗和自愿添加的二类疫苗，并记录已接种的疫苗情况，设定为孩子接种疫苗的时间提醒。



▲ 图 3-1-3 育学园 App 疫苗接种页面图

## ● 选择联合疫苗，还是单独疫苗

和单独疫苗相比，联合疫苗有两个优点：第一，联合疫苗可减少添加剂成分。在疫苗制剂中，除了含有疫苗的主要成分外，还含有防腐剂、稳定剂等添加剂成分。而联合疫苗的意义就在于，在疫苗本身不冲突的情况下，减少了添加剂成分。第二，联合疫苗的接种次数少，可以减少多次注射给孩子带来的身体和心理上的痛苦，减少接种后的不良反应等。

## ● 如何选择进口疫苗与国产疫苗

无论是进口疫苗还是国产疫苗，其有效性在上市前都经过试验论证。只是有些进口疫苗国内没有，它为家长提供了更多的选择。而有些疫苗只有国产的没有进口的，这是因为，一方面，在不同国家或地区，疾病的流行情况有所不同，有些地区不需要接种某类疫苗；另一方面，我国自主研发生产的疫苗完全能够达到国际标准和认证，比如乙脑疫苗，已达到国际领先水平，且出口多个国家，因此不需要进口。

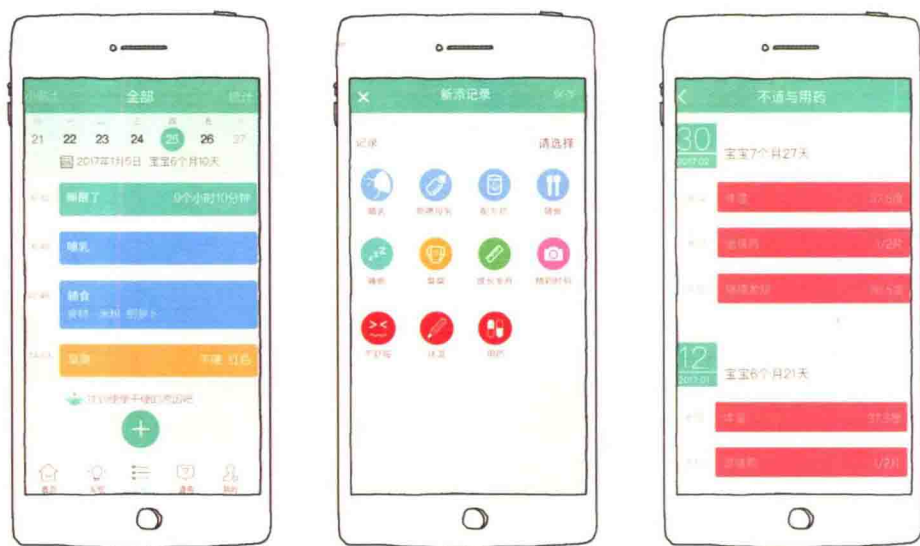
所以，不能简单评判进口疫苗与国产疫苗孰好孰坏，家长可以根据需要选择。需要说明的是，进口疫苗都是自费疫苗。也就是说，如果家长选择给孩子打进口疫苗，无论这个疫苗属于一类还是二类，都需要自己付费。



## 第2章 常见症状和疾病

这一章介绍了孩子常见的症状和疾病知识，希望必要时能够给予家长帮助。每一种症状和疾病，都详细介绍了三个方面的内容：如何初步判断，何时需要就医，如何妥善护理。不过，家长毕竟不全是专业医务人员，作为孩子的监护人，面对疾病既要能够对病情做出基本判断，做好护理与记录，也要在需要时及时向专业人士寻求帮助。

孩子生病时，家长可以使用育学园 App 的“记录”功能，记录宝宝“不舒服”“体温”“用药”等情况，随时了解孩子身体状况，以便在就医时为医生了解病史提供参考。



▲ 图 3-2-1 育学园 App 中的生病用药记录功能页面图

## 常见症状

### ● 发热

正常情况下，人体的体温调节中枢会通过增加机体热量或散热，将体表温度调控在 37℃（体内温度则为 37.5℃）左右。而当病毒、细菌、支原体等病菌入侵后，人体会启动防御机制，比如动用白细胞杀灭细菌，动用淋巴细胞杀灭病毒等。在这个过程中，体温调节中枢会上调体温，导致人体发热。

### 如何初步判断

发热最直接的表现就是体温升高。从医学角度讲，虽然每个孩子基础体温不同，但当体表温度超过 37.5℃时，就可以认定为发热。

之所以强调体表温度，是因为有些方法测量的并非体表温度，而是体内温度。大多数情况下，家长通过测量耳温、额温、腋下温获得的都是孩子的体表温度。针对不同的