

测量方式，判定孩子是否发热的体温标准也有差异，而平常所说的温度参考值是指体表温度。

## 何时需要就医

发热并不是需要带孩子就医的唯一依据，家长应结合以下情况进行初步判断。

不满3个月的孩子体温超过 $38^{\circ}\text{C}$ ，3个月以上的孩子体温超过 $40^{\circ}\text{C}$ ，同时伴有下列情况之一：

- ▶ 拒绝喝水。
- ▶ 喝水较多但仍有不舒服的表现。
- ▶ 排尿少，口干舌燥，哭时眼泪少。
- ▶ 大孩子主诉头痛、耳朵痛、颈痛或说不出的不舒服。
- ▶ 持续哭闹。
- ▶ 表情淡漠。
- ▶ 持续腹泻、呕吐。
- ▶ 发热超过72小时。

## 怎样妥善护理

总体来讲，退热的方法有三个：治疗原发病，护理降温，药物降温。其中，原发病需请医生诊断确认，遵医嘱进行治疗。如果孩子除发热外没有其他不适，可暂时不去就医，家长可在家靠护理或药物为孩子降温。

为孩子降温时，要注意以下两点：

第一，由于退热主要是通过皮肤蒸发水分实现的，因此要保证孩子少量多次饮水或

### 崔医生特别提醒：

发热是一种症状而非疾病，是人体遇到病菌或异物侵袭后，对人体的一种保护机制。它可以动用人体免疫功能，消灭侵犯人体导致发热的病菌或异物，促进免疫系统的成熟。从这个意义上讲，发热并非完全是坏事。

### 崔医生特别提醒：

如果发热是病毒感染引起的，一般不需要使用针对病毒的治疗药物，可帮助孩子缓解症状，等待病毒5~7天后在体内自然衰亡；如果是细菌感染引起的，针对比较严重的细菌感染，应在医生指导下使用抗生素治疗；如果是其他原因引起的，则需由医生寻找原因，有针对地进行治疗。

液体。如果体内水分不足，退热效果会受限。

第二，注意不要用捂、盖等方式发汗，而应给孩子少穿衣服，使体内的热量散发出来。

当体温超过  $38.5^{\circ}\text{C}$  时，需使用退热药物帮助孩子降温。选择时应注意药物成分及剂型。通常，儿科医生会推荐含有对乙酰氨基酚或布洛芬成分的退热药；常见的药物剂型有滴剂和混悬液两种，其中滴剂的药物浓度要高于混悬液，浓度不同，服用的剂量也有差异。

使用药物时，家长要注意以下几点：

第一，退热药均有最小服药间隔要求和单日服用次数限制，如果孩子服一种药后仍持续高热，可考虑服用另一种退热药，服用时应遵医嘱，避免错服，且两种药需间隔  $1 \sim 2$  小时。

第二，服用一种药物后，如果出现呕吐，应选择另外一种药物。如果孩子不能耐受口服药物，可选择直肠内使用的栓剂。

第三，服用退热药后，还需保证孩子饮用足够的水、少穿衣服等，否则退热药效果会大打折扣。

第四，退热药只是针对退热。引起发热的原因有很多，要咨询医生，对症治疗。

崔医生特别提醒：

建议不要使用冰敷的方式帮助孩子降温，因为血管接触冰袋后会收缩，皮肤温度看似下降，实际上热量却被困在体内无法散出，达不到理想的退热效果。酒精擦浴道理相同。另外，捂盖的办法更不推荐，因为退热的根本是加快散热，捂盖很容易捂出大汗引发脱水，甚至使热量积于体内诱发热性惊厥。

崔医生特别提醒：

孩子高热时有可能因为大脑功能不稳定，而表现出异常的活动状态，引发热性惊厥。热性惊厥发生时引发呕吐并引起窒息的情况少有发生，家长不必过于紧张。但为安全起见，建议在孩子发生热性惊厥时使其身体保持侧位，以免发生呛咳、窒息等意外。

## ● 咳嗽

同发热一样，咳嗽也是人体的一种自我保护机制。当人体呼吸道受到病菌、过敏原、

异物等刺激时，为了应对刺激，就会出现咳嗽的症状。也就是说，咳嗽本身并不是疾病，而是人体受到刺激后的正常反应。孩子的呼吸道最容易受到感染和刺激，因此更加容易出现咳嗽的症状。

## 如何初步判断

不同原因引起的咳嗽会有不同的表现，总体上来说，孩子咳嗽主要因为感染或过敏。如果孩子经常在半夜或清晨咳嗽，很可能因为上呼吸道如咽喉、鼻腔等受到了刺激；如果总是白天咳嗽得厉害，夜间反而减轻，则基本与下呼吸道受到刺激有关。如果孩子一进入某个环境就会咳嗽，往往与过敏有关，如尘螨、霉菌、花粉等。

## 何时需要就医

2个月以内的孩子出现咳嗽症状需立即就医。

超过2个月的孩子，如果咳嗽时伴有以下症状之一，家长应尽快带孩子去医院：

- ▶ 呼吸窘迫。
- ▶ 年龄较大的孩子多次诉说咽喉痛、头痛等，同时出现喘鸣、呕吐及皮肤青紫。
- ▶ 进食困难，睡眠质量严重下降。
- ▶ 突然咳嗽不止，并伴有发热。
- ▶ 孩子误吞异物，如食物或体积较小的玩具。

## 怎样妥善护理

不管是病毒感染还是细菌感染引起的咳嗽，都是由于分泌物的刺激，因此缓解咳嗽最主要的是排出分泌物。

### 崔医生特别提醒：

很多家长担心孩子长时间咳嗽会转为肺炎，这种说法并不成立。咳嗽和肺炎不能简单地画等号。肺炎是一种疾病，而咳嗽只是这种疾病的症状之一。也就是说，肺炎可能会引起咳嗽，但咳嗽并不意味着就是肺炎导致的。

呼吸道任何部位的炎症都会出现发热、咳嗽的症状。只有医生检查后，才能确认发热、咳嗽是否是肺炎所致。因此，不要认为发热、咳嗽会导致肺炎而过度用药，特别是不要滥用抗生素。

如果是鼻分泌物刺激引起的咳嗽，可以给孩子使用抑制鼻分泌物的药物。如果是下呼吸道受到刺激引起的咳嗽，则需将痰液排出来。针对这种情况，可以督促孩子多喝水，也可以用生理盐水做雾化。雾化操作简单，可在家中进行，对治疗咳嗽有很好的效果。而且，生理盐水与体液极为相似，具有抑菌杀菌的作用，也没有抗生素等药物引发的副作用。如果孩子不接受雾化治疗，家长可在浴室中制造热蒸汽，让蒸汽进入呼吸道，其原理和作用与雾化吸入相同。

稀释分泌物后，家长可以帮孩子拍背咳出痰液。拍背的正确方法是：家长持空掌，保持胳膊不动，同时手腕用力，轻扣孩子的后背，以震动气管。这样能够刺激孩子咳嗽，将痰液排出。需要提醒的是，不要使用平掌拍背，使用平掌，效果往往不理想。空掌拍背虽然声音很大，但并不会给孩子造成痛苦，家长不用担心。

如果是因过敏引起的咳嗽，家长要排查过敏原，在日常生活中尽量让孩子远离过敏原。若无法确认孩子对何种物质过敏，可参考下面的表格记录法查找，并请医生确诊，并避免接触过敏原。

## 崔医生特别提醒：

理论上讲，孩子咳嗽时无须使用止咳药。这是因为单纯止咳不仅不能解决问题，反而会使异物或分泌物长时间存留在体内，无益于健康。因此，只有找到引起咳嗽的原因，对症治疗，才能从根本上解决问题。

## 崔医生特别提醒：

如果稀释分泌物后，孩子并没有排出痰液，很可能是他将分泌物咽了下去。只要分泌物排出气道，就可以有效缓解咳嗽，因此没必要一定要孩子咳出来。

时间段	食物种类	生活环境	是否出现咳喘
8:00-10:00	大米、菠菜	地毯、布艺沙发	无
10:00-12:00	胡萝卜、香蕉	木制家具、挂毯	无
12:00-14:00	大米、鸡蛋、牛肉	地毯、布艺沙发	有
.....	.....	.....	.....



▲ 图 3-2-2 表格记录法查找过敏原示例图

## ● 流鼻涕、鼻塞

很多原因都会导致孩子流鼻涕、鼻塞，如感冒、过敏等。如果仅仅是流鼻涕、鼻塞，没有咳嗽、发热等症状，通常无须用药，一周左右就可以自愈。不过，如果孩子已经因为流鼻涕、鼻塞出现呼吸不畅，家长应引起重视。

### 如何初步判断

当孩子流鼻涕、鼻塞时，家长要根据实际情况具体分析，弄清楚是鼻内分泌物堵塞、鼻黏膜水肿、鼻窦炎还是过敏导致的。

如果是鼻分泌物堵塞，用手电照孩子的鼻腔，可以看到鼻腔内充满分泌物。如果是鼻黏膜水肿，用手电照鼻腔，可以清楚地看到肿胀的鼻黏膜。鼻黏膜水肿在感冒时较为常见，除了流鼻涕，还伴有打喷嚏等感冒症状。如果是鼻窦炎，鼻涕呈黄色且黏稠，按压眼眶和颧骨时有明显的疼痛感。如果是过敏，往往来势很急，接触过敏原后，几分钟到两小时就会出现流鼻涕、打喷嚏的症状，严重者甚至会出现喘憋。



## 何时需要就医

新生儿出现鼻塞症状，要立即就医。这是因为新生儿鼻腔小，容易被分泌物堵塞，孩子吃奶时无法用嘴呼吸，就会甩开乳头哭闹，不肯继续吮吸，久而久之可能会影响孩子的正常发育。

对于年龄较大的孩子，如果出现以下任何一种情况，建议带孩子就医：

- ▶ 反复流鼻涕、鼻塞，且持续时间长。
- ▶ 伴有咳嗽、发热。
- ▶ 年龄较大的孩子主诉头痛。
- ▶ 睡觉时打鼾。

## 怎样妥善护理

针对引起孩子流鼻涕、鼻塞的不同原因，需要采取不同的方式进行处理。

如果是由鼻分泌物堵塞导致的鼻塞，可以给孩子清理鼻腔，要尽量清理干净，但应避免损伤孩子的鼻黏膜。具体清理方法是：对于黏稠的分泌物，可以使用浸满油的棉签涂抹鼻黏膜，同时刺激打喷嚏，排出分泌物。若分泌物非常干，可先滴入少许海盐水，待分泌物软化后，再用上述方法清理，也可以用吸鼻器或小镊子清理。

如果是鼻黏膜水肿引起的鼻塞，单纯使用吸鼻器、棉签等清理鼻腔，很可能会加重水肿，不利于缓解鼻塞。如果肿胀严重，家长应带孩子就医，由医生开一些喷剂缓解鼻塞；如果仅是轻微肿胀，可以让孩子吸入少量水，如使用雾化吸入或用温湿毛巾敷鼻，帮助分泌物排出。

如果是鼻窦炎引起的流鼻涕、鼻塞，则需要就医检查，按照医嘱口服或注射抗生素，同

### 崔医生特别提醒：

不要过分清理孩子的鼻腔。鼻黏膜由具有分泌功能的细胞组成，过度刺激鼻黏膜，分泌物会更多。而鼻分泌物不仅可以黏附灰尘、细菌，防止孩子吸入过多颗粒物，其中含有的酶具有破坏病菌的功能，是预防感染的一道防线。

时在鼻腔内使用黏膜收缩药进行治疗。注意，鼻窦炎一定要及时治疗，如果延误可能需要手术治疗。

如果是过敏所致的打喷嚏、流鼻涕，则应积极排查并回避过敏原。

## ● 呕吐

引起呕吐主要有生理和病理两种原因。生理原因通常是指生理性的胃食管反流，胃肠发育不健全的小孩子经常会出现这种情况。病理原因主要包括两方面：一是与胃部受到刺激有关，比如孩子进食某种不易消化、不耐受的食物，或者对某些食物过敏，很可能会引发呕吐；二是病毒感染引起的胃肠炎，导致孩子呕吐。

### 如何初步判断

家长要根据孩子的表现，初步判断是何种原因引起的呕吐。若孩子在进食某种食物后短时间内出现呕吐，家长首先要考虑是过敏、食物不耐受等胃部受到刺激引起的。而病毒性胃肠炎通常表现为：前期有轻微的感冒症状，比如咳嗽、流鼻涕，然后开始呕吐，进而出现腹泻，严重时还伴有发热。

### 崔医生特别提醒：

引起病毒性胃肠炎的病毒，常见的有诺如病毒、腺病毒和轮状病毒，从轻到重依次为诺如病毒、腺病毒、轮状病毒。其中，由轮状病毒引起的病毒性胃肠炎就是常说的秋季腹泻。秋季腹泻发病很急，一旦护理不当，短时间内就可能出现脱水。

### 何时需要就医

不管是何种原因引起的呕吐，只要出现下面任何一种情况，家长就要及时带孩子就医：

- ▶ 频繁呕吐。
- ▶ 呕吐时伴有发热、腹泻等症状。
- ▶ 出现脱水症状。

## 怎样妥善护理

家长要根据引起孩子呕吐的不同原因，进行针对性的护理，才能有效缓解症状。

如果孩子是因胃部刺激引起的呕吐，家长要积极查找过敏原，或者规避某些不耐受食物，避免继续刺激孩子的肠胃。

如果是因病毒性胃肠炎引起的呕吐，家长要坚持“少刺激、多观察”的护理原则。简单来讲，孩子呕吐后2~3小时内不要进食、喝水，以使胃得到充分的休息，进食、喝水会让孩子更加不适，加重呕吐；若禁食禁水后呕吐有所缓解，可以给孩子少量喂服补液盐；若孩子长时间拒绝进食，家长应带孩子就医，由医生判断是否需要采取输液的方式补充水分和营养。

如果病毒性胃肠炎引起的呕吐比较严重，医生会根据孩子的情况，使用开塞露刺激排便，以排出病毒，缓解呕吐。

## ● 腹泻

腹泻在任何季节都可能发生，表现为大便稀薄、排便频率明显增加，是一种常见的症状。当孩子腹泻时，往往伴有食欲及睡眠质量下降、精神萎靡、哭闹等情况。引起腹泻的原因很多，最常见的与喂养相关。一旦孩子对食物某方面的变化不适应，就可能出现腹泻。比如，孩子平时吃温热的食物，突然吃凉的可能会腹泻；平时吃得比较精细，突然吃粗粮也可能会腹泻。

肠道感染导致孩子腹泻，以病毒感染更多见，如轮状病毒、诺如病毒和腺病毒等，其中以轮状病毒感染居多。轮状病毒是一种呼吸道病毒，症状却表现在胃肠道上。孩子感染轮状病毒后，最初会有明显的感冒症状，紧接着是呕吐、腹泻，并伴有发热。轮状病毒通过呼吸

### 崔医生特别提醒：

腹泻是身体对肠道内的病毒、细菌或不耐受的食物排出的过程，是肠道自我保护的表现。所以孩子腹泻时，家长不要紧张。腹泻和咳嗽一样，只是一种症状，而不是疾病，是肠道受损后正常的消化道反应。



道和消化道共同传染，影响范围极广，5岁以内的孩子很容易被传染，大部分呈显性，少数只是病毒携带者，没有表现出症状。

细菌感染也会导致孩子腹泻，但是因其通常是粪口传染，而现在家庭普遍注意卫生，所以这种情况已经很少发生，细菌感染不再是引发孩子腹泻的主要原因。

## 如何初步判断

腹泻有两个特点，一是大便性状的改变，二是大便频率的增加。性状改变是指与原来性状相比有所改变，比如正常情况下，孩子大便性状是成形的软便，某一天变成了稀水便；频率增加是指排便次数明显变多，比如孩子通常每天排便1次，某一天排便次数增加至3~5次，甚至更多。如果同时具备以上两个特点，就可初步判断孩子出现了腹泻。

孩子腹泻时，家长应留取便样送医化验。腹泻时大便较稀，不易留取便样，可以取一块保鲜膜，长10厘米、宽5厘米，把它盖在孩子的肛门上。等孩子下次排便时，保鲜膜上就会留有大便。清理时，取下沾有大便的保鲜膜，放进干净的塑料盒，或包在一块更大的保鲜膜中，并及时送检。关于送检时间，有些医院要求在排便后2小时内送达，有些医院则要求1小时内，因此家长应及时将大便样本送到医院。

### 崔医生特别提醒：

为了区分纸尿裤上的液体是大便中的液体还是尿液，家长可以在孩子阴部盖一块稍小的纱布，并在上面覆一块较大的保鲜膜，然后穿上纸尿裤。如果孩子排稀水便，因保鲜膜的隔绝作用，只有纱布外周会被浸湿；如果是小便，则纱布中间会比较潮湿。

## 何时需要就医

当孩子出现以下任何一种情况时，家长应及时带孩子去医院，以免延误病情：

- ▶ 伴有发热、呕吐等，疑似感染性腹泻。
- ▶ 大便带血或有黏液。

► 腹泻严重，且有可能出现脱水。

家长可以通过以下两种方法确认孩子是否脱水：

► 观察孩子4个小时之内是否排尿，若没有，很可能会出现脱水。

► 观察孩子是否口干。如果孩子的舌头上出现毛刺，口干舌燥，很可能就是脱水。

## 怎样妥善护理

总体来讲，当孩子腹泻时，家长要注意两点：一是预防脱水，二是预防继发乳糖不耐受性腹泻。当孩子腹泻严重或者长时间腹泻，很容易导致脱水。为了避免这种情况，在孩子腹泻初期就要注意补水。补水不是单纯地给孩子喝水，而是少量多次给孩子喝含有糖、盐的水。6个月以内的孩子，可以使用口服补液盐；6个月以上且已添加辅食的孩子，还可以喝苹果汁（将纯苹果汁稀释）补水。

不管何种原因引起的腹泻，都会造成小肠黏膜损伤，导致小肠黏膜分泌的内源性乳糖酶减少，影响正常的乳糖消化及吸收，进一步刺激小肠黏膜，出现继发乳糖不耐受性腹泻，延长病程。所以，孩子腹泻时，应在其饮食中添加乳糖酶，以免出现乳糖不耐受性腹泻。

需要注意的是，乳糖酶应在每次进食前至少15分钟服用，切勿与饭、奶混合同食；另外，购买时，一定要买不含牛奶成分的乳糖酶，以免引起孩子牛奶蛋白过敏或乳糖不耐受。

当孩子腹泻好转时，体内乳糖酶也正在恢复，所以添加的乳糖酶应逐渐减量，而不是缩减服用次数。比如从每次一整袋减至3/4袋，若孩子病情没有反复，再减至半袋。此外，孩子腹泻时，胃肠道的正常菌群会有所流失，因此腹泻好转后，可以给孩子服用至少1~2周的益生菌，作为辅助治疗。

### · 崔医生特别提醒：·

孩子腹泻时，不要立即止泻。盲目止泻虽然能够抑制腹泻，却会使病毒和毒素滞留在肠道内再次被吸收，给孩子造成更严重的伤害。另外，快速止泻还会因为药物突然抑制了孩子肠道的快速蠕动，有引起肠套叠的风险。