

● 便血

孩子大便中带血，有时与大便混合，有时覆盖在大便表面，有时与大便分离。因便血原因不同，粪便颜色也不同，可呈鲜红、暗红、紫红，甚至黑色。便血只是一个症状，并非一种疾病。食物过敏和肛裂是导致孩子便血的主要原因。食物过敏尤其是牛奶蛋白过敏，会损伤孩子肠道，表现为便血。肛裂是因为孩子的肛门括约肌还未发育成熟，较为僵硬，排便时用力过大，就可能会撑出裂口；另外，孩子肠道中的气比较多，排气时也会撑出裂口，导致大便带血。

如何初步判断

当家长发现孩子便中有血时，可以通过以下三步进行初步判断：

1. 观察血与便是否混合，初步判断出血位置。如果血液混合在大便中，表示出血来自肠道，很可能与过敏有关；如果血液与大便分离的，则可能是因为肛裂。
2. 观察血便颜色，进一步判定出血位置。消化道出血，大便一般呈暗红色、暗紫红色，甚至黑色。极少数情况下，比如胃或小肠大量出血时，血便呈红褐色，或血性的类似番茄酱的颜色。肛裂出血，大便一般都是鲜红色。
3. 检查孩子肛门，确认是否出现肛裂。检查时，用手电筒照孩子的肛门，如果有肛裂，可以发现肛门内有一个或多个非常小的锥形的皮肤裂口。有时，撕裂部位会轻微发红，裂口处还可能会见到血迹。

何时需要就医

如果通过前两步自查判断孩子肠道出血，要及时带孩子就医；如果检查孩子肛门后没有找到出血位置，或者已经持续出血数滴，也应立即寻求医生的帮助。

怎样妥善处理

经过诊断，如果是因食物过敏导致的便血，家长应在日常饮食中回避引起孩子过敏

的食物。如果是因肛裂所致，家长要分析肛裂的原因，对症治疗。经常肠胀气的孩子，肛裂很可能与排气有关，治疗肛裂时，要同时治疗胀气，可以遵医嘱给孩子服用帮助排气的药物，促进肠道蠕动，缓解胀气；大便少且排便困难的孩子，很可能是便秘引起的，治疗肛裂时，要注意治疗便秘。

对于肛门撕裂的伤口，可以用黄连素水热敷，不要用药物涂抹，因为肛裂伤口纵深较大，热敷能够使伤口吸收药物，效果更加明显；涂抹只能作用于伤口表面，内部可能因无法吸收药物而无法恢复，甚至引起严重的脓肿。

热敷步骤：

1. 准备一片黄连素片，200 ~ 300 毫升温水（约一纸杯）。
2. 用温水将黄连素片化开。
3. 用软布蘸黄连素水热敷肛裂伤口。
4. 一天热敷一次，一次 15 分钟。

注意，温水不宜过多，以免黄连素水过分稀释，影响治疗效果。另外，无论什么原因引起的肛裂，都可以在孩子肛门处涂抹凡士林膏，润滑肛门周围的皮肤，帮助孩子排便。

需要提醒的是，不要用湿纸巾擦裂口处，这不仅不能起到消炎的作用，反而更容易刺激伤口。另外，肛裂如果护理不及时，可能会刺激肛门出现组织增生，长出痔疮。所以家长一旦发现孩子肛裂，一定要早诊断、早治疗。

● 变色牙

正常情况下，人的牙齿是珍珠白色的。但是，很多孩子的牙齿颜色发生了变化，发黄、发黑或呈灰棕色。导致牙齿变色的原因很多，比如刷牙不彻底、龋齿、牙齿受到外力撞击、使用抗生素、氟中毒或遗传等。

如何初步判断

如果孩子牙齿发黄，可能与进食太多甜食、牙齿清洁不彻底或龋齿有关。牙齿表面

形成一层厚厚的牙菌斑，导致牙齿变黄，尤其是牙龈底部出现明显变色。

如果孩子牙齿呈灰棕色，往往是因为牙齿受到外力撞击或磕碰，损伤了牙齿局部神经，导致血液淤积。

如果孩子牙齿上可以看到白色的亮点，这与牙齿接触过量的氟有很大关系。氟能够保护牙齿，过量使用却会给牙齿造成损伤。如果氟中毒还会导致牙釉质受损，进而牙齿发黑，质地粗糙或出现凹痕等。

何时需要就医

一旦发现孩子的牙齿颜色发生变化，即应尽快带孩子看牙医，越早干预，越有利于牙齿发育。

怎样妥善处理

如果仅仅是牙菌斑附着，可以通过专业洗牙去除；如果已经出现龋齿，医生会根据龋齿程度修补；如果因牙齿受伤导致牙齿变色，医生会修补受损的牙神经；如果因接触过量氟而导致牙齿变色，通常需要通过牙齿整形修复。

预防牙齿变色，家长应从小培养孩子养成刷牙的习惯。孩子未出牙时，家长可把手洗干净，用手指给孩子轻轻按摩牙龈。萌出第一颗乳牙后，家长可以用硅胶指套牙刷帮助孩子清洁牙齿。之后随着孩子长大，再循序渐进地引导孩子养成自觉刷牙的习惯。

需要注意的是，即使孩子已经掌握刷牙的动作要领，但由于控制能力有待提高，无法做到彻底清洁牙齿，因此家长应在孩子自己刷牙后，再帮他做一次清洁，这种做法最好一直持

崔医生特别提醒：

关于孩子是不是应使用含氟牙膏，美国牙科协会(ADA)建议，只要孩子有牙，就应使用含氟的牙膏刷牙，不过要注意控制用量。一般3岁以下的孩子，牙膏的建议用量为一粒米大小；3~6岁的孩子，用量为一粒豌豆大小。这样的量相对安全，即便孩子把牙膏吞下去，也不至于氟过量。

续到孩子5岁左右。

● 喉咙痛

喉咙痛是婴幼儿十分常见的一种症状，主要有感染性和非感染性两种原因。感染性原因包括病毒感染和细菌感染，其中以病毒感染更为常见，经常发生于换季时期。孩子感染病毒后，会出现喉咙痛，同时伴随其他一些症状。比如，柯萨奇病毒或肠道病毒感染，除了表现为喉咙痛，手、足、口腔等部位还会出现水泡，并伴有发热；腺病毒感染也会导致喉咙痛，伴有眼睛充血或分泌物增多。

与病毒感染相比，因细菌感染引起的喉咙痛较为少见。A组溶血性链球菌是比较常见的致病菌，当孩子感染这种致病菌时，一般表现为喉咙痛、颈部淋巴结肿大、发热、腹痛、恶心、呕吐、头痛或皮疹等，其中皮疹呈鲜红色，用手指触摸有粗糙感。如果孩子同时出现喉咙痛和皮疹，应警惕猩红热这种急性呼吸道传染性疾病。

非感染性原因主要是指孩子吞食异物或滚烫的食物而造成喉咙痛。另外，空气干燥也会导致孩子喉咙痛，但一般使用空气加湿器后就会有所缓解。

如何初步判断

年龄较大的孩子能够向家长说出喉咙痛；而年龄较小的孩子，则会通过哭闹，甚至拒食拒水等间接表达。

何时需要就医

当孩子出现以下情况之一时，家长应带孩子去医院：

- ▶ 年龄较大的孩子主诉喉咙疼痛，且痛感强烈。
- ▶ 因严重喉咙痛而拒食拒水。
- ▶ 喉咙痛持续几天后仍然没有缓解。
- ▶ 喉咙痛，并伴有呕吐、发热、颈部淋巴结肿大、皮疹等症状。

▶ 误吞异物导致喉咙痛。

怎样妥善处理

通常情况下，医生需要针对引起喉咙痛的原因对症治疗。如果是病毒感染所致，一般无须使用抗生素，一段时间内可以自愈。家长可以给孩子吃流食，尤其是比较凉的食物，以缓解喉咙不适。如果是细菌感染，可以使用抗生素治疗。使用抗生素时，一定要遵医嘱，切勿擅自减药或停药，以免影响孩子恢复。如果是误吞异物，家长应带孩子去医院，请医生予以处理，千万不要擅自动手，以免给孩子造成更严重的伤害。

常见疾病

● 感冒

感冒有多种症状，包括流鼻涕、打喷嚏、咳嗽、发热等，主要是由病毒导致的上呼吸道感染。通常来讲，感冒包括两种：普通感冒和流行性感冒。大多数感冒会在3~5天内急性发作，整个病程持续5~7天。

如何初步判断

普通感冒通常是鼻咽部出现炎症，主要表现为流鼻涕、鼻塞、打喷嚏、咳嗽、咽痒或咽痛等，有时还伴有发热。

流行性感冒是由流感病毒引起的呼吸道传染性疾病，高发于秋冬季节。相较于普通感冒，流行性感冒更加严重，且持续时间更长，主要表现为发热、咽喉痛、肌肉痛、疲劳、咳嗽、头痛、流鼻涕和鼻塞等，甚至会引发肺炎。

· 崔医生特别提醒：·

流行性感冒具有很强的传染性，通过飞沫传播。因其对身体损害较大，家长可提前带孩子接种流感疫苗。流感疫苗全称季节性流感疫苗，接种时间为每年10月到次年3~4月份，6个月以上的孩子均建议接种，且每年均需接种。

如果在流感高发期出现感冒症状，家长可以根据发病初期的症状进行初步判断：普通感冒发病初期常常表现为轻微的喉咙痛、流鼻涕；流行性感冒发病初期会出现较为严重的发热和头痛，有时还伴有鼻塞、腹泻等呼吸道和消化道不良反应。

何时需要就医

大多数情况下，感冒无须使用药物，孩子的免疫系统会对抗引起感冒的病毒或细菌，使感冒自行痊愈。但是当孩子出现以下几种情况之一，家长要及时带孩子去医院：

- ▶ 反复高热，使用退热药后效果不明显。
- ▶ 年龄较大的孩子主诉耳朵痛，怀疑可能继发耳部感染。
- ▶ 鼻塞、流黄绿色鼻涕，同时主诉头痛、眼痛。
- ▶ 咳嗽时有明显痰音，并伴有喉痛、胸痛。
- ▶ 腹泻，并出现疑似脱水症状。
- ▶ 咳嗽剧烈、呼吸急促、喘鸣音明显，有时伴有呕吐。

崔医生特别提醒：

为预防孩子感冒，家长要做到以下几点：雾霾天要使用空气净化器，并定时开窗通风，保持空气流通，避免病菌滋生、繁殖；增加孩子户外活动时间，但要避免去人群密集、通风较差的室内场所；家长每天离开工作场所后，保证一定的户外活动时间，以稀释呼吸道中的病菌，回家后要先洗手、换衣服；合理为孩子增减衣服；鼓励孩子多喝水，促进体液循环，帮助排出毒素。

怎样妥善治疗

感冒需要根据相关症状，比如咳嗽、流鼻涕、鼻塞、发热、呕吐、便秘、脱水等，有针对性地进行治疗。

● 哮喘

哮喘又称支气管哮喘，主要与过敏，特别是吸入物过敏有关，属于慢性炎症。常见

的症状为反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷。有遗传倾向或过敏家族史的孩子，患哮喘的概率会更高，但没有遗传倾向或过敏家族史，也不能保证孩子就不患哮喘。

如何初步判断

哮喘的表现：通常在晚上、早晨、运动时咳嗽。发作时可以听到吹哨子似的喘息声音，呼吸比较困难，气息急促，严重的患者听不到哨子声，但伴有口唇青紫，锁骨、肋骨凹陷，以及好像有什么东西压在胸口上似的胸闷感。

何时需要就医

如果孩子出现下面任何一种情况，应及时带他就医：

- ▶ 咳嗽时，有明显的喘息，或呼吸急促，甚至呼吸困难。
- ▶ 突发剧烈咳嗽，并且呼吸困难。
- ▶ 咳嗽时痰中带血，或者有黄色、绿色的黏液。
- ▶ 咳嗽严重，且影响正常的进食和睡眠。
- ▶ 咳嗽伴有发热，且精神状态差。
- ▶ 咳嗽剧烈，出现呕吐。
- ▶ 咳嗽超过 2 周，且没有好转的迹象。
- ▶ 若孩子不满 2 个月，出现较为频繁的咳嗽，也应立即就医。

如果孩子只是咳嗽、打喷嚏、流鼻涕，精神状态良好，一般无须就医，但要保证每日补充足够的液体；如果听到明显的痰音，要帮助孩子排痰。

怎样妥善处理

过敏是诱发哮喘的主要原因，一旦孩子哮喘发作，家长首先应查找疑似过敏原，用以给医生提供诊断信息。推荐使用表格记录法，具体操作方法详见第 507 页。孩子病情稳定后，家长可以帮助其做吸气训练。练习吸气可以增强肺功能，在急性哮喘发作时能

够起到一定的积极作用。

吸气训练可以通过小游戏来进行：准备一根吸管、若干个乒乓球、两个容积较大的容器。在其中一个容器中放入乒乓球，让孩子在规定时间内，用吸管将这个容器中的乒乓球吸起，移入另一个容器。可以根据孩子的肺活量改变乒乓球的个数，调整两个容器之间的距离。这个游戏既有趣，又锻炼了孩子的吸气能力。

运动可诱发哮喘，但并非所有哮喘都由运动诱发，因此即便孩子患有哮喘，也不应禁止所有运动。相反，哮喘患者的肺功能比较弱，更应该选择适宜的运动方式，慢慢增加运动量，锻炼肺功能，避免运动性哮喘。

如果哮喘没能及早治疗，肺功能就会受到严重的损伤。而且，虽然过敏会随着生长发育、身体耐受能力提高而减轻甚至消失，但不能保证哮喘也会自然痊愈，因此不能忽视。另外，哮喘是慢性炎症，治疗是场持久战。家长应听从医生的建议，积极配合完成系统治疗。

崔医生特别提醒：

诱发运动性哮喘的不仅仅是运动本身，还可能与运动场所有关。如果孩子对粉尘过敏，就不适合户外跑步；如果对某些霉菌过敏，就不适合雨后去爬山或踏青等。

● 热性惊厥

惊厥是小儿常见急症，尤其以婴幼儿更加常见。据统计，6岁以下的孩子发生惊厥的概率为4%~6%，比成人发生的概率高出10~15倍，而且，孩子年龄越小，惊厥发生的可能性越高。总体来说，出生后6个月至6岁的孩子发生惊厥，最主要的原因是高热或体温升高过快，这类惊厥称为热性惊厥。

如何初步判断

惊厥通常表现为四肢抽搐，并伴有眼球上翻、凝视或斜视，意识模糊；有时还会出现呕吐、面色青紫、呼吸困难，甚至窒息。大多数惊厥在2分钟内结束，极少数持续5分钟左右。惊厥一旦停止，孩子就能恢复正常呼吸，但可能会陷入嗜睡状态。

何时需要就医

一旦孩子出现惊厥，家长应立即拨打 120 或 999 急救电话。如果孩子有惊厥史，家长对孩子的身体状况及发作原因比较有把握，就无须过于担心，保证孩子在安全的地方平躺，不要限制孩子的肌肉活动，等待惊厥结束。如果惊厥频繁发作或持续发作，都是非常危急的情况，有可能危及生命或留下严重的后遗症，影响智力发育和健康，要立即送医。

怎样妥善处理

惊厥一般不会持续太长时间，很多时候还没把孩子送到医院，惊厥就已经结束，因此家长必须掌握惊厥发生时的应对方法。

一旦孩子发生惊厥，家长可以按照下面的步骤紧急处理：

1. 检查孩子周围的环境，把孩子放在安全的平面上，比如地板上。清除可能会给孩子造成伤害的物品，便于实施急救。
2. 检查孩子的口腔，清除口腔内的所有物品，比如安抚奶嘴、奶瓶、食物等。
3. 解开孩子的上衣，使其头部转向一侧，以防孩子被呕吐物噎呛。
4. 适当保护孩子的身体，以防磕碰或擦伤。
5. 拨打急救电话，请求医生帮助。

如果短时间内孩子恢复平静，但是出现发热，应予以降温处理。如果孩子呼吸暂停，应紧急实施心肺复苏救治。关于心肺复苏的方法，详见第 565 页。

如果孩子曾经发生过惊厥，家长要给予更多关注，一旦孩子出现发热症状，要及时降温，以免体温过高引起热性惊厥。

● 水痘

水痘多发于冬春两季，是常见的呼吸道传染性疾病，由水痘-带状疱疹病毒引起。水痘具有很强的传染性，传播途径有呼吸道传染和接触传染两种。呼吸道传染是指病毒

通过飞沫经呼吸道传播；接触传染则是接触了被水痘病毒污染的餐具、玩具、被褥及毛巾等物品而感染。

通常孩子感染水痘后不会立即发病，而是有14~21天的潜伏期，病程大概会持续7天。水痘痊愈后，身体上的结痂基本不会留下疤痕，并且患者会终身免疫，不会再患水痘。

如何初步判断

水痘发病初期，常常表现为咳嗽、发热、轻微食欲不振，然后会有三期疹子（三期指疹子从出现到消失，会经过红点、水疱、结痂三个阶段）同时出现，即孩子身上会同时出现红点、水疱和结痂，而且数量众多。

何时需要就医

当孩子出疹子时，伴有以下情况之一，家长应带孩子就医：

- ▶ 出现发热症状，使用物理退热及退热药后没有明显效果。
- ▶ 疹子红肿、有脓，且痛感强烈。
- ▶ 因口腔和咽部疼痛而拒食、拒水。
- ▶ 经常咳嗽，且呼吸困难。
- ▶ 孩子暴躁易怒、嗜睡或走路摇晃。

崔医生特别提醒：

虽然感染过水痘病毒的孩子，不会再遭受这种疾病的侵害，但可能会有少量病毒潜伏，给日后埋下健康隐患。当人体抵抗力强时，它们会潜伏在神经节内；一旦人体抵抗力下降，病毒就会沿着神经节向外周扩散，形成带状疱疹，给患者带来剧烈的疼痛感。

崔医生特别提醒：

预防水痘最好的办法是接种疫苗。水痘疫苗是减毒活疫苗，不仅能够保护孩子免受水痘的困扰，还能在孩子成年后让他远离带状疱疹。

水痘疫苗一般在孩子18个月时接种第一剂，4岁时加强一剂。如果4岁后才接种第一剂，这一针和加强针之间需要隔一个月。