

<<好妈妈胜过好医生>>

图书基本信息

书名：<<好妈妈胜过好医生>>

13位ISBN编号：9787561351581

10位ISBN编号：7561351585

出版时间：2010年7月

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：李洪娟

页数：311

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<好妈妈胜过好医生>>

### 前言

作为一名从医近15年的医生，我很荣幸能执笔撰写这本书。

这本书不仅表达了我对医生这一职业的热爱，更是借此对天底下所有的妈妈致以崇高的敬意！

我遇到过的到我这儿来求医的妈妈，都忧心忡忡，焦急如焚，都希望自己的孩子得到最好的诊断和治疗意见。

她们的爱子心切我能理解，但作为一名职业医生，无论是亲朋好友，还是陌生人等，无论是达官显贵，还是平民百姓，我都一视同仁。

在我的眼里，他们每一位都是高尚、无私、伟大的妈妈。

她们的高尚、无私、伟大是我从她们对孩子的母爱这个角度而言的，如果从一名医生的专业角度来看，她们并不如我想象中的那样合格。

事实上，从我曾接诊的绝大部分患儿来看，我相信大多数妈妈能够应付孩子一般性的疾病，比如水痘、麻疹、腮腺炎以及感冒一类，这些是孩子们成长发育过程中容易出现的。

但是很多缺少经验的妈妈在孩子生病时，往往是手足无措，惶惶不安，她们为没有一定的医学知识而感到遗憾。

事实上孩子生了病，有时往往是无需住院治疗的，甚至打针也不需要。

如果妈妈具备了一些医学常识，注意观察和正确的护理，只需一些简单的药物，您就完全可以解决实际问题，不去医院也会自愈的。

另外，整天与孩子在一起，孩子的身体异常情况妈妈很容易就能看得出来，她们具备着治疗的第一时间与护理条件，所以从某种意义上讲，妈妈才是最好的医生。

这就是我写这本书的初衷。

这是一本关于初生婴儿到12岁孩子常见疾病症状的指导手册，告诉您在孩子身体出现不适症状时，如何在第一时间进行家庭治疗与正确护理，并对各种常见疾病的预防从儿科医生的角度提出必要的建议。

您可以从中了解孩子到底有什么不适，应该为孩子做些什么，什么时候应该去看医生等等。

## <<好妈妈胜过好医生>>

### 内容概要

《好妈妈胜过好医生》是一本关于初生婴儿到12岁孩子常见疾病症状的指导手册，告诉读者在孩子身体出现不适症状时，如何在第一时间进行家庭治疗与正确护理，并对各种常见疾病的预防从儿科医生的角度提出必要的建议。

很多妈妈为没有一定的医学知识而感到遗憾。

事实上孩子生了病，有时往往是无需住院治疗的，甚至打针。

如果妈妈具备了一些医学常识知识，注意观察和正确的护理，只需一些简单的药物，您就完全可以解决实际问题，不去医院也会自愈的。

另外，整天与孩子在一起，孩子的身体异常情况妈妈很容易就能看得出来，她们具备着治疗的第一时间与护理条件，所以从某种意义上讲，妈妈才是最好的医生。

做过儿科医生同时也身为妈妈的李洪娟大夫，由从医近20年的临床经验中，总结出一套非常适合中国家庭使用的孩子常见病防治法。本书为父母们提供一些实用、可操作的方法，帮助年轻的父母采用正确的方式养育孩子。

读完这本书，您马上就能成长为一名合格的育儿专家！

本书教您应对0~12岁孩子成长过程中经常出现的问题：孩子感冒与发烧、咳嗽，来自身体的疼痛与不适；孩子的五官问题，肠胃问题，大小便问题，生殖器问题，皮肤问题；孩子的过敏反应，神经性疾病；孩子骨头或关节外伤，意外伤害；孩子常见病用药指导。

孩子常见疾病防与治的完美结合，助您全方位保障孩子的健康！

## <<好妈妈胜过好医生>>

### 作者简介

李洪娟，北京中医药大学基础医学院副教授，北京中医药大学国医堂名医，北京市民盟妇女委员会特聘“女教授进社区”公益讲座教授。

从事中医教学20年，中医科研活动10年，并且具有近15年的临床经验。

曾任儿科医生，拥有中西医儿科诊疗的丰富经验。

她以广博的中西医文化知识为基础，多年来积累的临床病例为研究对象，善于从幼儿生活中的常见问题入手，完整地、系统地进行幼儿常见病分析与防治。

能够为广大父母提供一条大道至简的儿童保健之路。

她提倡主张顺应自然，适当调整的幼儿养育理念。

2000年开始从事科普宣传活动，曾在多家杂志连续发表数篇保健文章，并受邀在全国举办过多次保健讲座，广受好评。

<<好妈妈胜过好医生>>

书籍目录

第一章 感冒与发烧、咳嗽 7 发热, 超过38 8 每个孩子都会感冒 14 咳嗽 19 哮喘 26 第二章 来自身体的疼痛与不适 31 认识疼痛 32 孩子用“哭声”来表达不适 37 喉咙疼 43 耳朵痛 46 头痛 50 牙痛 55 腹痛 57 第三章 孩子的五官问题 61 孩子的听力有问题 62 孩子鼻子有问题 67 孩子口腔有问题 71 视力问题 75 红眼病 81 第四章 肠胃问题 85 孩子呕吐 86 孩子腹泻 89 第五章 孩子大小便问题 95 孩子便秘 96 孩子大便异常 100 孩子排尿有问题 104 第六章 孩子生殖器问题 111 男孩生殖器的问题 112 女孩生殖器的问题 115 腹股沟肿胀 117 第七章 皮肤问题 118 伴有皮疹的全身瘙痒 119 特定部位的瘙痒 130 皮疹的诊断方法 143 第八章 孩子的过敏反应 146 身体容易过敏的部位 147 食物过敏 152 过敏性休克 156 第九章 神经性疾病 158 惊厥 159 癫痫 162 第十章 孩子骨头或关节与外伤 165 骨折和其他外伤 166 关节炎及骨髓炎 175 皮肤和软组织损伤 176 开放性伤口 179 头部、颈部和躯干损伤 186 口腔、颌骨、耳鼻损伤 194 第十一章 意外伤害 199 冷热伤 200 异物伤害 209 中毒 214 溺水 221 触电 225 第十二章 孩子常见病用药指导 228 家庭小药箱 229 如何给孩子用药 238 后记 242 参考文献 243

## &lt;&lt;好妈妈胜过好医生&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 感冒与发烧、咳嗽发热，超过38 每天来我这儿看病的孩子很多，发热是最常见的病征之一。看到孩子小脸烧得红彤彤的，浑身滚烫，再镇定的父母也难免慌了手脚。常常他们的父母会对我说：“三岁半了，昨天晚上烧的，38度2，后来又量了一下，都快39度了，吓得我赶紧给他吃了布洛芬混悬液退烧，今天还是有点热，睡觉时还有点咳嗽，好像是嗓子的问题，会不会是扁桃体发炎，给他吃点咽扁颗粒行吗？”

“这孩子都烧了好几天了，都38度多，我担心孩子会不会烧成肺炎啊？”

每每遇到妈妈们提这样的问题，我只有耐心地跟她们解释。

发热其实是疾病的症状，并非一种疾病。

几乎所有的发热都是由感染引起的，可能是病毒感染，也可能是细菌感染。

发热是孩子的身体对抗这些感染的正常反应，这时，孩子的身体正在努力与“入侵者”进行战斗。

有人认为退热治疗实际上可能会延长感染的时间，这种说法在理论上也许是正确的，但仍然存在着争议。

孩子发高烧时会感觉很难受，有时还会出现抽筋、惊厥。

所以，当孩子发高烧时，父母和医生的明智之举是先让孩子的体温降下来。

这样做也是合乎情理的。

退热治疗虽然不能治疗感染，但可以减轻孩子的不适。

而要消除感染则需要经过一段时间，依靠自身的免疫功能，必要的话，还应该给予其他治疗。

孩子发烧一般是因为感冒、流感、扁桃体发炎等导致上呼吸道感染。

感染是导致发热的最主要原因，持续性低热则与其他一些炎症性疾病有关，例如关节炎或肠炎。

发烧或感觉“虚弱”一开始经常是单纯症状，1~2天后才会再出现流鼻涕、喉咙肿痛、耳痛或咳嗽症状。

发烧时什么时候需要看医生对于妈妈们的过分担心，我有必要告诉她们，多高才算发热。

发热就是体温高于正常情况。

我们知道，人的正常体温是37℃。

但是，不同的孩子情况有所不同。

许多孩子的体温都略低于我们所说的正常体温，但有时也会比正常体温略高。

有时，您发觉孩子的身体很热，您知道他发热了。

可有时，您必须使用体温计才能测出孩子是否发热。

除了体温升高，发热还可能伴有其他症状，如颤抖、畏寒、出汗或燥热。

这时候我们要注意：注意室温是否过高。

在炎热的夏季，气温很高，婴儿自身调节体温的能力又差，妈妈抱着婴儿时热气不易散发，使体温升高。

但是这种发热一般时间不会太久，把孩子放在凉爽的地方，稍微扇一扇，再给孩子饮一些清凉的水果汁，或给孩子洗一个温水澡，几小时后体温就会降到正常状态。

在冬季，如果室内温度过高，婴儿又包裹得过多，也会使婴儿体温过高。

遇到这种情况，可适当打开包裹散热，把体温降到正常状态。

作为一名医生，我一般更重视孩子哪儿感到不舒服。

如果只是稍有发热，孩子并没有感觉不适而且精神状态良好，我不会给他们什么治疗；如果孩子感觉不适，我就会寻找引起不适的原因。

所以，要是孩子看上去很不舒服，不管有没有发热，都应该去看医生。

当然，如果孩子的体温高达39.4℃，您就要注意了，许多疾病的最初症状都是体温升高。

发热在下列情况下属严重症状，应该马上去看医生： 高热，体温超过39.4℃。

不足4个月大的婴儿发烧。

呼吸急促。

昏迷或者痉挛。

## &lt;&lt;好妈妈胜过好医生&gt;&gt;

出疹。

持续呕吐，或者脖子僵直不灵活。

发烧持续3天以上。

最重要的事情就是使他凉快下来孩子发热了，您要做的最重要的事情就是使他凉快下来。

这听上去可能既可笑又没有创意，而许多父母都忽视了这一点。

像所有的医生一样，我经常看到一些发高热的孩子实际上正是父母给他们“加热”造成的。

我在那些孩子的家里，看到他们穿得严严实实的，裹在厚厚的毯子里，常常还坐在取暖器前。

单单这些做法就足以让体温上升。

父母们往往会担心如果他们不将孩子裹得严严实实的话，孩子就会“受凉”。

我不知道他们所说的“受凉”有什么确切的含义，实际上我可以肯定的是，根本不存在什么“受凉”。

而且，这时候让孩子凉快凉快没有任何坏处。

在我接诊的患儿当中就有这种情况：许多父母把孩子带到医生那儿就诊时，却发现孩子一下子好了许多，觉得很不可思议。

他们不解地问医生：“半小时前他真的烧得很厉害，现在怎么好起来了？”

我可以告诉您原因：孩子的体温是在他来就诊的路上降下来的。

如果您的孩子发热了，您要做的就是使他凉快下来。

首先，脱掉孩子的外衣，可以让他只穿一件背心或是睡衣。

您也可以打开电风扇，但不要对着孩子吹。

您还可以用湿毛巾给孩子擦擦身，或是给孩子洗个温水澡，这会让孩子感觉舒服得多。

当水从孩子燥热的皮肤上流过时，可以有效地降低皮肤的温度。

还有一点很重要，就是喝点冷饮对降温也很有帮助。

最后，不要忘记好好休息。

休息能使每个人更快地从感染中恢复健康。

我们成年人有许多工作要做，因而往往不能善待自己，享受休息。

如果孩子发热了，一定要让他好好休息。

这对恢复健康大有好处。

如果孩子发热没有超过39.4℃，先别忙着退烧，而是要搞清楚孩子发烧的原因。

发烧不是一种疾病，它就像是身体的一个警钟，提醒您身体内部出现异常情况。

同时，发烧也是我们身体对付致病微生物的一种防御措施，从某种程度来讲，适当的发烧有利于增强人体的抵抗力，有利于病原体的清除。

所以如果孩子不是高烧，就不要急于马上退烧，否则会掩藏真正的病因。

告诉您这是错误的！

很多妈妈担心孩子发烧会导致肺炎和脑炎。

但我可以肯定地告诉您，发烧很少会把脑子烧坏。

有很多人错误地认为发烧可能把脑子烧坏，有半数以上的父母在孩子体温到37℃~38℃之间就急忙给孩子服退烧药，要知道只有烧到41℃以上，脑部才会有受损伤的危险，也有些妈妈错误认为发烧可能烧成肺炎，其实他们把概念搞反了，肺炎可能有发烧，如果肺部没有感染，发烧是不会烧成肺炎的。

孩子发烧后，应该多加些衣服，这是很多妈妈的自以为正确的。

究竟发烧时应该多穿衣服免得发抖，还是脱掉衣服帮助散热？

其实，加减衣服要配合发烧的过程。

当设定温度提高、体温开始上升时，孩子会觉得冷，此时应添加长袖透气的薄衫，同时可以给予退烧药。

服药半小时之后，药效开始发挥，设定温度被调低了，身体开始散热反应，孩子会冒汗感觉热，此时就应减少衣物，或者采用温水拭浴帮助退烧。

孩子发烧后，通常都会出现食欲不振的现象，这时候应该以流质、营养丰富、清淡、易消化的饮食为

## &lt;&lt;好妈妈胜过好医生&gt;&gt;

主，如奶类、藕粉、少油的菜汤等。

等体温下降，食欲好转，可改为半流质，如肉末菜粥、面条、软饭搭配一些易消化的菜肴。

另外，要多喝温开水，增加体内组织的水分，这对体温具有稳定作用，可避免体温再度快速升高。

当孩子发烧时，许多妈妈觉得应该补充营养，就给孩子吃大量富含蛋白质的鸡蛋，实际上这不但不能降低体温，反而使体内热量增加，促使婴儿的体温升高，不利于患儿早日康复。

几招简单实用的退热方法 对乙酰氨基酚是目前最常用的一种退热药，退热效果很好。

现在，医生不会给您开阿司匹林，因为十二岁以下的孩子不宜服用阿司匹林。

坦白地说，每种牌子的对乙酰氨基酚的退热效果都差不多，选择价格实惠、孩子又喜欢的口味就行了。

一些价格昂贵的品牌。

虽然广告里说得天花乱坠，实际疗效并不比那些便宜的同类药物更好，只是添加了更多的调味剂而已。

除了对乙酰氨基酚，布洛芬也是常用的退热药。

以上这些退热药除了可以降低体温，还有镇痛的作用，比如可以减轻喉咙疼痛，布洛芬还有消炎的作用。

孩子退热药一般为糖浆，我建议您最好使用不含有糖分的那种。

只要不过量使用，对乙酰氨基酚几乎没有什么副作用，布洛芬对绝大多数孩子来说也是安全而有效的，但有哮喘的孩子不宜服用布洛芬，有时它会引起哮喘加重。

除了药物退烧，您还应该学会物理降温的方法。

运用一些物理方法也可以帮助发烧的孩子降温。

家庭常用的物理降温方法一般有酒精擦浴、冰枕降温或温水擦浴三种办法，那么，哪种方法最适合孩子呢？

酒精擦浴是以前人们常用的退烧方法，但是现在不提倡给孩子用这种方法，用酒精擦拭孩子的身体，会造成孩子皮肤快速舒张及收缩，对孩子刺激大，另外还有可能造成小孩子酒精中毒。

用冰枕或冰敷额头方式退烧，是许多妈妈经常采用的。

但六个月以内的孩子不宜使用这种方式，因为小孩子易受外在温度影响，使用冰枕会导致温度下降太快，让孩子难以适应。

另外，孩子发烧时全身的温度都升高，局部的冰敷只能有局部降温作用，倒不如温水擦拭孩子全身效果好。

温水擦浴就是用37℃左右的温水毛巾擦孩子的四肢和前胸后背。

使皮肤的高温(约39℃)逐渐降低，让孩子觉得比较舒服。

这时还可以再用稍凉的毛巾(约25℃)擦拭额头脸部。

需要注意的是：在进行这些降温处理时，如果孩子有手脚发凉、全身发抖、口唇发紫等所谓寒冷反应，要立即停止。

为什么呢？

当病源侵入人体后，体温都要升到一个相应的温度，这就是设定温度。

降低设定温度是给孩子退烧的关键。

因为设定温度若不改变，散热的同时，身体仍然会发动产热作用来达到目标体温。

这时用冷水给孩子擦澡，企图通过散热来退烧，不但无效，反而让孩子发抖寒战，非常痛苦，所以必须先服用退烧药物，降低设定温度，这时再辅助物理散热，体温才会真正降下来。

另外，还有几招简单的退烧方法可供参考。

多数孩子发烧是因为受凉感冒引起，如果孩子发烧时手脚冷，舌苔白，面色苍白，小便颜色清淡，父母可用生姜红糖水为之祛寒，在水里再加两三段一寸长的葱白，更有利孩子发汗。

如果孩子发烧咽喉肿痛，舌苔黄，小便黄而气味重，说明孩子内热较重，这时不能喝姜糖水，而应喝大量温开水，也可在水中加少量的盐。

注意，发烧只是某种疾病的一个症状，能够起到消灭病菌的作用。

除非是高烧超过39.4℃，或者发烧孩子感觉不适，或者不能入睡，否则不必采取措施退烧。



## <<好妈妈胜过好医生>>

孩子睡着后不要叫醒他给他量体温或者服药，因为睡眠是最好的退烧药。

有的妈妈问我说，有什么办法能预防孩子发热吗？

我只能说非常遗憾。

没有什么方法可以预防孩子发热。

您只能是使用上面说的这些方法，有效地防止孩子的体温上升得过高、过快。

别说您懂得给孩子测体温 有人说：量体温很简单！

对此我至今仍抱着一定的怀疑态度。

因为带孩子来我这儿看病的许多妈妈，她们并不知道怎么正确地量体温。

当您需要给孩子测量体温时。

可以选用以下几种常用的体温计。

使用最方便的体温计是前额式测温条。

这种测温条的优点是简便、安全，而且读数容易，特别适合喜欢乱动、不会配合的小孩子。

尽管如此，这种测温条并不是一种理想的体温计。

因为它存在着一个不容忽视的缺点——用它测出来的体温往往不太精确。

因此，您最多只能用它了解孩子大致的体温。

传统的水银体温计倒是非常精确，但是读数比较麻烦。

这种体温计是由一根容纳细水银柱的玻璃管构成的。

当温度升高时，水银柱会延长，从水银柱顶端的刻度就能读出确切的温度。

也许您要眯着眼睛看好长时间才能读出水银柱顶端的刻度，而且每次测量后必须将水银柱甩下来，否则，下一次测得的体温就不准确了。

使用这种体温计，还有一点需要注意的是，要等水银柱不再延长了才能将体温计取出，因此，您需要耐心地等待2~3分钟，这段时间对于一个好动的孩子来说往往显得极其漫长。

新型的数字式电子体温计不仅使用简便而且非常精确，由于它需要电池供电，所以可能存在电量耗尽的麻烦。

不过，近一年来我已习惯使用这种体温计了，还没有发现丝毫电量不足的迹象。

这种体温计准确度极高，而且比水银体温计达到正确温度的时间快得多。

一些医学指导书往往建议您将体温计插入孩子的肛门来给孩子测量体温，如果您确实需要很精确地记录孩子的体温，这样做的确很有必要。

如果您只是想通过测量体温知道孩子是否发热，我的担心是：孩子会不会配合。

我一般给五岁以下的孩子测量腋窝的温度，给五岁以上的孩子测量口腔温度，但这并不是绝对的。

我想提醒您的是，在孩子刚喝过热饮后不要测口腔温度，否则您会被测得的结果吓一跳，而这个结果却没有任何意义。

同样。

在孩子刚吃过冷饮后，也不宜测量口腔温度。

如果医生建议您用肛门法测量孩子的体温，您首先要确认您所使用的体温计是否安全，您也可以请熟悉使用它的人帮您一起检查。

对了，在将体温计插入孩子的肛门前，别忘了使用如凡士林、润滑胶冻等润滑剂。

## <<好妈妈胜过好医生>>

### 后记

我在执笔撰写这本书时，一直有一股力量在牵引着我。

当五易其稿搁下笔之后，我在思考，这是一种什么信念在支撑着自己一直写下去呢？

我发现这是一种感动的力量。

在我近15年的从医生涯里，与成千上万的患儿打过交道。

在大多数人眼里，儿童时代应该是欢乐祥和的时代，是游戏、学习和成长的时代。

但他们当中却有很多人没有和别的孩子一样的快乐童年，整日与他们为伴的只有病痛与药物。

在每次和他们聊天当中，我都看到了他们眼睛里闪烁的希望之光。

这是生命与梦想的光束，它们从我的头顶照进来，穿透我的脊背，一直往下，温煦着我的心。

他们的父母也都是好样的，不管他们日子过得有多么艰难，他们也都从未放弃过希望。

就是这样一股力量一直牵引着我，陪我度过无数个无眠的夜晚。

梳理了一下这些年的诊疗记录，发现有80%的患儿只要掌握家庭治疗与护理方法，是完全可以自己解决，不必要看医生的。

还有1%的病患，却因为父母缺乏医护常识，延误最佳的治疗时机，小小的病痛最终却发展为大患。

这是我最不愿意看到的结果。

我努力地把一些家庭医护的知识告诉我身边的人，但作用毕竟有限。

有时候我就想，作为一名职业医生，我想除了每天我接诊的病人以外，我应该还可以为更多的人做点什么！

直到我遇到了北京新华先锋的编辑们，在与他们多次电话沟通之后，才有了出版这本书的初步构想。

，这本书的成稿过程中，北京新华先锋的编辑团队在本书的前期策划与后期整理过程中做了大量的工作，在此我谨向他们表示衷心的感谢，没有他们的付出，便没有这本书的出版。

## <<好妈妈胜过好医生>>

### 编辑推荐

《好妈妈胜过好医生》献给全天下父母的育儿养护真经刷新育儿理念 提供最可信、最实用的0~12岁幼儿防病治病知识最了解孩子的是妈妈 最关心孩子身体的是妈妈妈妈才是孩子最好的私人医生&儿科专家一位做过多年儿科医生的妈妈 一位中、西医诊疗经验丰富的名医由从医近20年的临床经验中，总结出一套非常适合中国家庭使用的孩子常见病防治法市场卖点：1．该书具备了畅销图书的所有元素，有着庞大的读者群体。

从对孩子疾病的防治、护理的角度来看，妈妈具备着治疗的第一时间与护理条件，符合读者最实际且极为迫切的阅读需求。

2．内容上，与市场上同类畅销书相比，具有更强的实用性，更加系统与完善，在读者的使用上具有非常明显的优势。

3．风活泼，条理清晰，符合畅销图书的“悦”读特点。

<<好妈妈胜过好医生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>