

照料孩子



营养食物、清洁卫生、接种疫苗，就像“身体卫士”一样预防儿童感染和保持健康。

家长和医务工作者欲了解食物营养，请看“良好健康来自良好食物”；

清洁卫生请看“水与清洁：保持健康的关键”；

接种预防儿童疾病疫苗，请看“疫苗”(更新中)。

特别对于孩子们来说：一分预防胜过十分治疗

营养食物

获得足够的营养是孩子健康成长的关键。“良好健康来自良好食物”告诉你和孩子们即使在没有钱的情况下怎样吃好；也阐述了如何治疗成人和孩子营养不良。你可以按照下列指南给婴儿和儿童提供最好的食物。

出生后前6个月

母乳包含婴儿所需的所有营养，应根据婴儿需要尽量满足。白天每隔3-4小时一次，晚上少一点。在6月龄前，或者第一颗牙齿长出来以前不要喂生水、饮料和粥，容易引起腹泻。

请看18-23页：新生儿与母乳喂养帮助。



细心照料生病孩子

对于大人来说，照料孩子需要得到她的配合，也需要你的耐心和坦诚，尽量温柔。不要说打针不疼、药不苦之类的话。如果她信任你，更容易接受你的检查，回答你的问题，接受治疗。

其他有助于使孩子感到安全的方法：

- 在你触摸孩子前，与她谈话交流，同时观察她的外表，看起来是否健康？呼吸是否正常？皮肤是否光泽？
- 如果你需使用听诊器和温度计，给她演示一下这些仪器怎样简单操作。
- 鼓励妈妈、祖母或者其他照护者拥抱和安抚她。同时给照护者说明需要进行哪些治疗。
- 如果孩子感觉疼痛，给她吃点扑热息痛（醋氨酚）。虽然不能解决问题，但孩子可以吃、喝，开始慢慢好转。39页：剂量。尽量不使用痛苦的治疗或者难受的药物。



爱是给孩子最好的治疗。

6个月-1周岁

这个阶段很多孩子开始出现营养不良。为保证孩子健康，继续喂奶，每天补食几次。开始只喂1-2种食物，如粥或者大人吃的主食，添加少许油或脂肪。然后再添加其它健康食物,包括：

- 每天至少进食一次或更多蛋白食物：熟豆泥或者豆粉、鸡蛋、牛奶、或者鱼肉糜。
- 蔬菜：煮熟的瓜类、豆类、胡萝卜、绿叶类、西红柿、柑橘类、或者其他任何绿色食品。
- 水果：一小片水果如芒果、草莓、香蕉和木瓜。



1周岁后



可持续哺乳到2岁后。

与大人同样进食：面食、蛋白、蔬菜和水果。孩子每天应该进食4次以上，断奶后应该增加进食次数。

女孩与男孩的食量一样。如果他们能得到充足的健康食物，会健康强壮地生长。食物也有助于智力发育-孩子善于思考、学习和玩耍。

孩子就像小鸡：不断觅食

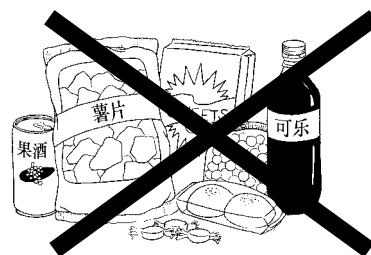


奶瓶

奶瓶和橡胶乳头并不安全，因为它们很容易污染，携带引起腹泻的细菌。如果妈妈上班时需要喂孩子，可用干净勺子和茶杯。大一点的婴儿和孩子不能用奶瓶，如果用奶瓶喂孩子饮料、粥和牛奶，容易引起糖分长期侵蚀牙齿，这也是龋齿的常见病因。孩子很容易就学会使用杯子。

垃圾食品

蛋糕、糖果、薯片、汽水及其他工厂加工的食品统称为垃圾食品。它们含过多的糖分、盐分、脂肪和化合物，其实营养并不够。垃圾食品侵蚀牙齿，引起高血压、糖尿病及其他影响未来生活质量的健康问题。



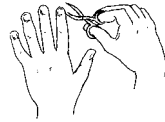
在合适情况下，孩子们喜欢索要垃圾食品，因为它们口感好。作为父母和医务工作者，有责任预防他们养成这样的坏毛病。如果孩子想吃东西，尽量给她新鲜水果、坚果、酸奶、粥或者其他有营养无添加糖分的食品，告诉他们营养食品也很可口。养成良好的饮食习惯有益于他们的终生健康。

孩子的健康和强壮来自天然食品-而不是垃圾食品

清洁与卫生

孩子每次进食以前应洗手，在白天都应该经常洗手。很多腹泻、感冒、流感及其他疾病都是通过孩子的手和嘴巴传播细菌的（孩子们常把手放进嘴里）。洗手可预防孩子把手上的细菌带进嘴里，引起疾病，经常洗手可保证孩子健康。

每天给孩子洗澡。修剪指甲以防纳垢。经常换洗衣服和床上用品。



成人和孩子都需要在安全、干净的地方大便，否则粪便和腹泻容易把携带的细菌到处传播。为你的家庭、邻居和社区修建洗手间可预防腹泻。

水与卫生：保持健康的关键章节里面包含了许多改善卫生条件预防腹泻的详细建议。

疫苗与药品

疫苗可预防孩子许多危险的常见病，如脑膜炎、破伤风，小儿麻痹症和结核病。接种疫苗是避免孩子患病或死亡的既简单又便宜的有效措施，也是最重要的措施。

请看孩子需接种疫苗推荐清单和时间表（更新中）。

保证孩子接种所有他们需要的疫苗

其他保护孩子健康的措施

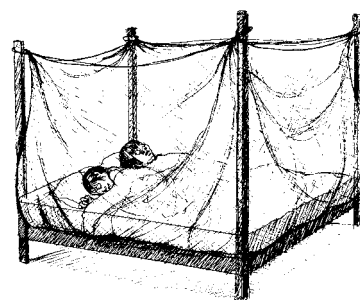
- 刷牙可保护孩子牙齿。不要给他们过多甜食和其他含糖饮料。14页：良好健康来自良好食品。



- 用干净杯子和勺子喂食物和饮料，不要用奶瓶和奶嘴，不容易清洗。

- 不要让患病、或者生疮、眼部感染、长虱子或癣的孩子与其他孩子同睡，混穿衣服和混用毛巾。迅速治疗孩子感染，以避免相互传染。

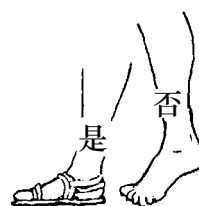
- 孩子在挂有蚊帐的床上睡觉。



- 用蚊帐保护孩子免遭蚊虫叮咬。清洗水沟或者死水，以避免蚊子繁殖。给门窗安装纱窗。

- 防止猪、狗和鸡及其携带细菌进入室内。

- 在有钩虫的地方，孩子应该穿鞋子或拖鞋，不能赤脚。



- 每隔3-6个月用阿苯达唑或甲苯达唑给1岁以上的孩子驱虫一次。（50-52页，药品与剂量）。

孩子的健康问题

虽然我们全力预防，孩子还是会生病。孩子的病情发展得很快。注意观察早期症状并迅速治疗非常重要。

⚠ 危险症状

如果孩子有下列症状之一，需要迅速治疗并继续关注，她病情会慢慢好转。如果出现一种以上症状，且越来越严重，孩子很危险。

- **脱水**：小便稀少、嘴干、卤门凹陷是脱水的症状-危及生命。见下文。
- **癫痫**：突然、短期的丧失意识并抽搐-高烧后经常发生（12页）。
- **无精打采**：虚弱、疲乏、与平时不一样，没有食欲、思维迟钝特别需要注意。所有严重疾病都会引起这些症状。
- **呼吸困难或者呼吸急促**：通常是肺炎的症状，对幼小孩子有时是致命的（14页）。

脱水

脱水是指体内缺水。许多因腹泻死亡的孩子其实是死于脱水。治疗很简单：多喝水以补充流失的液体，称为补液，请看22-24页：腹痛、腹泻和寄生虫。补液可治疗腹泻、呕吐或在炎热天气和炎热地方工作太久引起的脱水。腹泻引起的脱水后果很严重，必须加以小心。

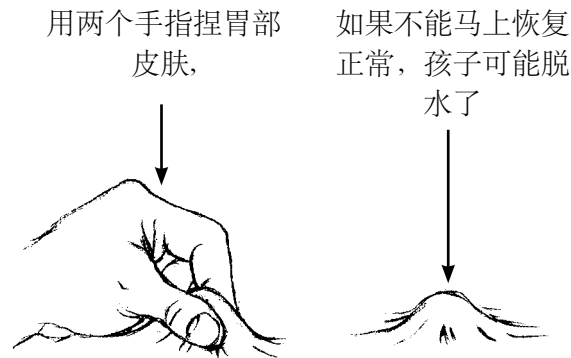
症状

- 腹泻：即使没有其他脱水现象。
- 口渴：（通常孩子不会自己说口渴）。
- 口干舌燥（触摸脸颊里面，感觉干燥）。
- 尿液稀少，颜色加深。

在症状严重以前立即开始治疗。

严重脱水的症状

- 无精打采：疲乏无力
- 心跳加速
- 深大呼吸
- 眼窝凹陷、眼睛无神
- 用手捏皮肤，不能马上还原



像这样的情况很危险，必须立即治疗以挽救孩子生命。

治疗和预防

治疗很简单：多饮水以补充流失的液体，请看挽救生命处方-平衡液。（22页，腹痛、腹泻和寄生虫），如果补液无效，马上求医。

母乳

如果哺乳期孩子脱水，继续喂奶并补液。增加喂奶次数-至少2小时1次。尽量满足她的要求。

腹泻

大便水状不成形，称为腹泻。腹泻的原因很多，主要是不卫生造成的细菌传播，还有营养不良。多数情况下，不用服药腹泻会好转的。但最重要的是尽量喂流食以补充流失的水分。否则孩子可能死亡。

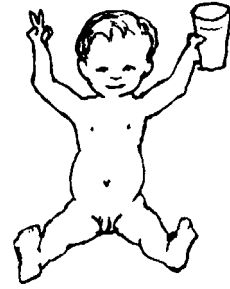
给孩子吃流食补充水分以挽救她的生命

你相信给孩子喝水会加重腹泻吗？看看大便里面的水就知道了。而流食不会引起腹泻。

控制流食不会使腹泻好转，只会加重危险。



腹泻时补充流食会尽快恢复健康。



关于腹泻请看25页：腹痛、腹泻和寄生虫。下面是特别针对孩子的治疗。

治疗

1、**补充平衡液**：2岁以下的孩子，每次腹泻后喂1/4杯；2岁以上的孩子，每次1/2杯。平衡液混合了少许盐、糖和煮熟的谷物。有些加了点柠檬汁调味（22页，腹痛、腹泻和寄生虫）。



2、**喂食**：通常孩子不会喊饿。但如果她不吃东西，会更加虚弱。耐心点，每次一小勺，每天6次。如果好转，增加份量。在粥里添加高能量食物：如坚果（压碎）、鸡蛋、鱼干、酸奶、牛油果或者香蕉。如果没有蛋白质或者蔬菜，给粥加一小勺油。



3、**避免抗腹泻药物**：药物就像闸门一样，把腹泻和感染拦在孩子体内。发生霍乱和血痢才使用抗生素（40页）。

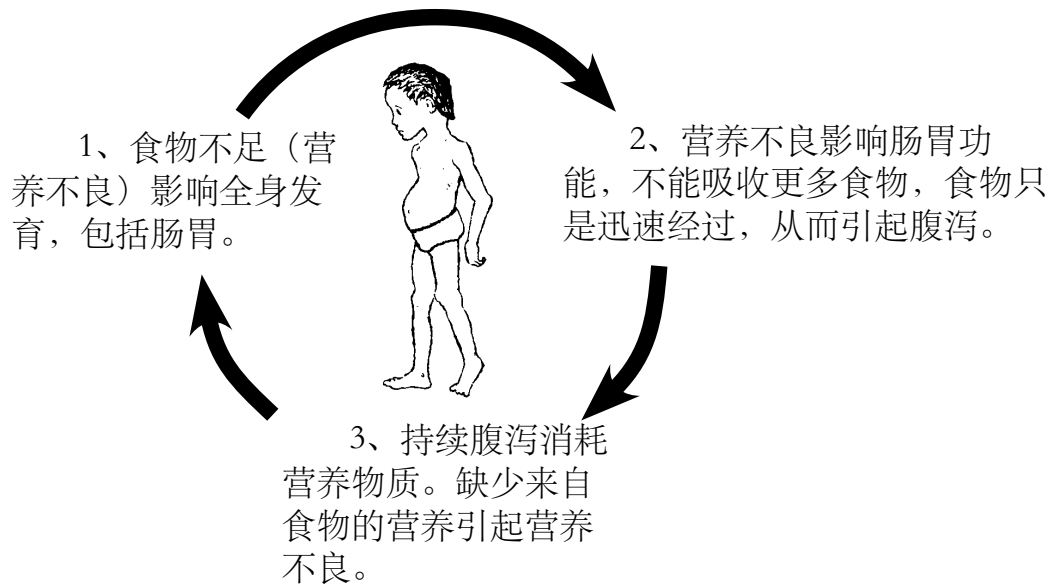
4、**预防反复腹泻**：必须改善卫生条件，增加营养。



奶水补充流失的液体和营养。

营养不良与腹泻

营养不良的孩子更容易腹泻，并且恢复很慢。因为两者形成了恶性循环。



营养不良引起腹泻；腹泻引起营养不良

终止这个循环可预防孩子死于腹泻和营养不良，或者避免由于腹泻或营养不良引起的诸多感染。

如果你经济不够宽裕，请把有限的钱用于购买孩子食物。食物会使孩子强壮，他会很快恢复，减少腹泻再次发生。

请看23页“良好健康来自良好食物”。

锌有助于治愈腹泻

锌（一种微量元素，53页）可减少腹泻。如果你备有锌，孩子腹泻时可服用。

2-6月龄的婴儿：每天10mg锌，连续10天。碾碎药片与母乳混合。

6月龄-5周岁：每天20mg，连续10天。

呕吐

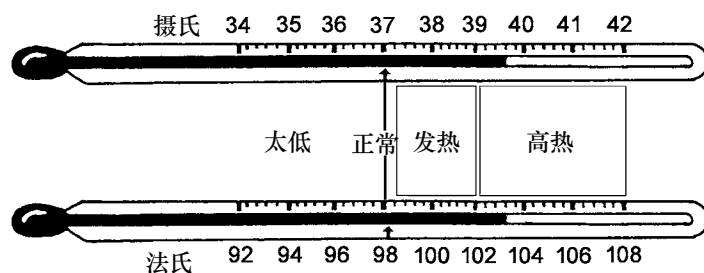
一些孩子经常呕吐。如果孩子呕吐频繁且有脱水症状，补充平衡液（22页，腹痛、腹泻和寄生虫）。开始时即使她持续呕吐，每隔15分钟喝1勺；稍好一点，每5分钟1勺，接着一大口。让孩子尽量多吃多喝，才会恢复体力。

发烧

孩子在与疾病搏斗时经常发热，且体温较高。可给孩子服用对乙酰氨基酚或布洛芬减缓病情。冷湿衣物或者凉水（不是冷水）淋浴也有效。多喝水预防脱水。孩子严重高热会引起抽搐（12页）。发热-特别是高热也是严重感染的症状之一。最重要的是找到发热的原因并针对性治疗。

危险症状和发烧原因

发烧及其症状	疑似	页
发热及其症状	脑膜炎	13
皮疹	麻疹	22
长期咳嗽	结核	17
胃痛、腹泻、便秘，有时腹部或者两侧有粉红色点。（如是伤寒症，体温持续上升一周，接着胃疼）。	伤寒症	一些严重疾病（更新中）。
如果生活在疟疾常发地，忽冷忽热	疟疾	11



疟疾

“严重传染病”一章里面详细介绍了疟疾（更新中）。是常见病发地引起孩子死亡的主要原因之一。

症状

- 发热
- 忽冷忽热
- 头痛、肌肉酸痛、胃痛
- 呕吐或者腹泻

治疗

如果可能，治疗前先诊断。如果不能诊断，而你居住的地方疟疾很常见，也不能找到发烧的其他原因，马上服治疗疟疾的药物。

患疟疾的孩子多伴贫血，他们还应该补铁（54页）。

危险症状

- 呼吸困难。
- 抽搐、意识模糊、失去知觉或者其他脑部感染征象（13页：脑膜炎）。

这些症状危及孩子生命，需要急诊治疗。在途中注射青蒿琥酯；如果没有，注射奎宁。请看“严重传染病”：药品（更新中）。

预防

请看“严重传染病”一章，其中介绍了很多减少家庭和社区发生疟疾的方法。



使用蚊帐和纱窗
预防疟疾。

癫痫发作、惊厥

癫痫指病人突然、短暂的失去意识或者精神状态改变，伴抽搐动作。有时突然一动不动。



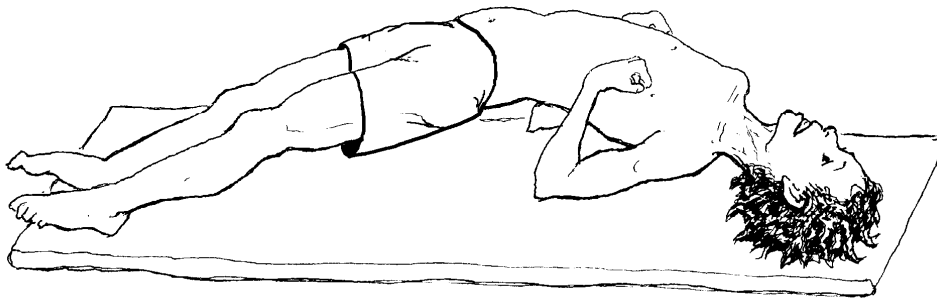
有的孩子由于高热、脱水、受伤、疟疾或其他原因发生抽搐。抽搐反复发作称为癫痫。癫痫详见“头、脑疾病”（更新中）。

抽搐发作时，清理周围环境，以免他伤害自己；翻身让他侧躺以免误吸呕吐物。不要让他俯卧或者抓他舌头。

- 如果因为疟疾抽搐，求助医生。路上注射地西洋（48页），然后采用抗疟疾药物治疗（请看一些严重疾病：药品-更新中）。
- 如果因为脱水抽搐，求助医生。抽搐停止后，及时补液（22页，腹痛、腹泻和寄生虫）。
- 如果因为脑膜炎抽搐（13页），及时送医院。

如果这些原因都不可能，只是简单的抽搐，没有问题。如果反复发作，求助医生。

破伤风痉挛也许被误诊为抽搐。牙关紧闭，身体突然弯曲如弓样。破伤风早期症状介绍请看20页：第一抢救。



脑膜炎

脑膜炎不常见，主要包括头脑和脊髓周围的严重感染。大都没有明显的病因，最初就是发热；有时以为是其他原因引起，如结核、脑膜炎和腮腺炎。

结核引起的脑膜炎需要几周才能痊愈。

症状

- 发热
- 剧烈头痛
- 呕吐
- 抽搐
- 颈项强直-不能自行将头放在膝盖之间
- 不想被任何人触摸，否则哭叫
- 畏光
- 易怒、敏感、紧张
- 昏昏欲睡：虚弱、嗜睡、或失去意识

新生儿症状

头上卤门凸起，孩子可能呕吐或腹泻，要么发热、要么低温。



治疗

立即求医。

孩子需要给予特殊类型抗生素组合（氨苄西林和头孢曲松或氨苄西林和庆大霉素）联合治疗（44-45页）。

如果孩子还患有结核，同时治疗。

肺炎

咳嗽、感冒和呼吸问题可轻可重。最严重的是肺炎，即肺部感染。在呼吸和咳嗽问题（更新中）这章我们将更加深入讨论肺炎。这是引起幼龄孩子死亡的最常见病之一。

症状

- 呼吸急促是肺炎最重要的症状，检测脉搏：

2月龄宝宝：1分钟60次以上。

2个月-1岁：1分钟50次以上。

1岁-5岁：1分钟40次以上。

所有孩子哭啼时呼吸加快，试着让孩子平静。当她停止哭闹时，一只手靠在她的腹部感觉它的起伏。观察和感觉她每分钟呼吸次数。

- 发热
- 咳嗽
- 胸部皮肤随每次呼吸凹陷
- 没有食欲（不想进食）



治疗

如果确认孩子患肺炎，立即使用阿莫西林和复方新诺明治疗（43页）。

尽可能让孩子吃饱喝足。

2天之内应该好转。如果没有，可能还有其他病因，如结核、哮喘，或者寄生虫感染肺部。如果病情恶化，还有其他的严重呼吸问题、意识丧失、抽搐等，立即求医。孩子可能需要注射氨苄西林和头孢曲松（1月龄以内注射氨苄西林和庆大霉素，44-45页）。

预防

任何对肺部有刺激的物质很容易引起肺部感染。抽烟会引起肺部功能下降，加大肺炎的患病几率。如果家庭成员有吸烟的，应该在室外，远离孩子。

室内火炉应该使用烟囱把油烟抽出户外，保护烹调的女性，和其他靠近的孩子。

肺炎与营养不良

大多数死于肺炎的孩子都存在营养不良。营养不良使他们对感染抵抗力下降。

如果孩子每天进食足够的健康食物，每个人都会更轻松



咳嗽

咳嗽通常由小感冒引起，药物没有效果。用热甜茶、蒸汽可舒缓病情。多拥抱和安抚他，1周后会好转。

危险咳嗽的症状

症状	疑似	页
咳嗽2周以上，消瘦，发热	结核	呼吸与咳嗽疾病 (更新中)
咳嗽伴呼吸急促	肺炎	14
晚上干咳，没有其他病症，并且喘气	哮喘	呼吸与咳嗽疾病 (更新中)

哮吼（犬吠样咳嗽）

犬吠样长期咳嗽并声音嘶哑可能是哮吼，孩子吸气时能听到高调喉鸣音。

哮吼是由于咽喉部气管感染所导致。抗生素无效。雾化或者晚上把孩子带到户外呼吸凉爽空气可减轻症状。

有时喉头水肿会引起呼吸困难。如果你认为她不能呼吸到足够的空气，注意听她的呼吸，同时马上求医。药物可有效减轻肿胀。

百日咳

百日咳开始发病的症状就像感冒，发热、流涕、咳嗽。1-2周后咳嗽更加严重。咳嗽时无法控制，并且连续一阵咳嗽，有时剧烈咳嗽会使人呕吐。

剧烈咳嗽后，病人喘气以得到新鲜空气。当她吸气时，可听到高调喘气声。百日咳可持续几个月时间。



百日咳对任何人都是痛苦的事情，对孩子的伤害最大。1岁以下的婴儿有可能因为持续咳嗽而死亡。孩子不会一直大声喘气，所以很难判断他们是否感染了这种疾病。

治疗

- 多休息避免引起咳嗽。
- 多喂奶，添加流食。
- 如果体重下降，或者呼吸困难，求医。

预防百日咳最好的方法就是接种百日咳疫苗。

结核

结核对孩子的影响比成人更猛。如果孩子持续咳嗽3周以上，伴随发烧，且有家人患结核病，请看呼吸与咳嗽疾病。

喘息

喘息是呼吸时发出的高调哮鸣，是由肺部或者喉咙痉挛引起，一般继发于感冒和其他严重疾病。如果喘息反复发作，很可能是哮喘。也可能是结核的症状之一，特别是在肺叶的一边听到的喘息声比另一边更明显（请见呼吸与咳嗽疾病，更新中）。

感冒

流鼻涕、喉咙痛、咳嗽一般是感冒的症状，孩子不用服药，多休息、多喝水、多进食会自愈。抗生素对感冒无效，有时会引起耳朵感染（18页）或者咽喉部链球菌感染（20页）。



耳朵感染

如果孩子经常拽耳朵且哭叫，可能是耳朵感染。耳朵感染在孩子很常见，特别是感冒和流涕后。鼻子内部与内耳部分相通，细菌很容易通过内部短距离通道相互传染。

症状

- 大一点儿的孩子会告诉你他耳朵不舒服。
- 小点儿孩子会哭叫、拽耳朵或头部。
- 有时还有发烧、厌食、入睡困难或者烦躁不安。

治疗

耳朵感染非常疼痛，孩子会流很多眼泪。如果孩子足够健康，营养充足，通常会自己痊愈。对乙酰氨基酚可帮助止痛。

也可以试一下大蒜油，这个家庭配方也许有用。把大蒜浸泡在植物油瓶子里过夜，每天给耳朵滴注几次。

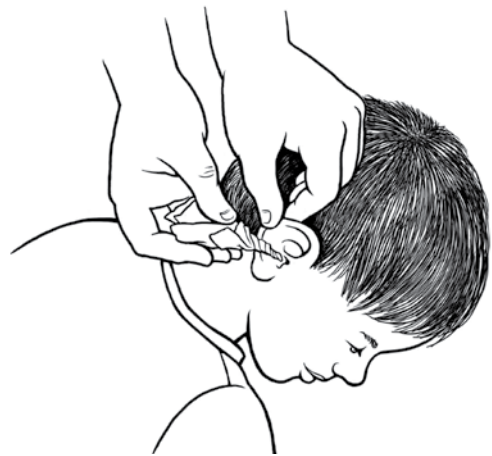


掌握使用抗生素的时间

用阿莫西林和复方新诺明治疗体弱孩子耳疾很有效，这些孩子抵抗力很差，耳朵感染会持续较长时间，耳朵感染或者长时间的耳朵感染会导致耳聋。所以必要时应给予抗生素治疗：

- 耳朵流脓和出血。
- 几天后感染没有好转。
- 6月龄以前的婴儿患耳朵感染。

请看43页、47页耳疾。



用卷曲纸巾去掉脓液。

危险症状

有下列症状之一求医：

- 耳后骨疼痛。
- 头痛、眩晕或者抽搐。
- 疲乏（体弱无力）。
- 听力丧失，耳聋。



耳背压痛和肿胀可能是危险的软骨感染，称为乳突炎。

预防

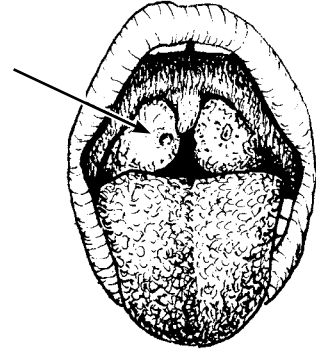
有时是异物进入了孩子耳朵，用没有针头的注射器冲洗耳朵，里面装有清水和过氧化氢（醋）各半的混合液。如果你足够小心确保不会戳伤耳朵内部，可用小镊子把异物取出来，否则尽量避免在耳朵里面放东西。很容易向内耳传播细菌或者戳伤耳膜。即使一点小抓痕也会引起感染。



吃奶的婴儿感染耳疾的机会更少

喉咙痛

感冒后常引起咽喉肿痛，孩子吞咽时喉咙发红受伤。扁桃体（看起来像咽后壁两侧肿块的淋巴结）可能会发硬肿大、甚至化脓疼痛。



治疗

- 多喝果汁、茶水和其他流食。
- 让孩子学会用温盐水漱口。1杯水加1/2勺盐。
- 使用扑热息痛治疗疼痛（请看39页推荐剂量）。

对于大多数咽喉肿痛，抗生素无效，最好不用。但对孩子来说有一种咽喉肿痛 - 咽喉部链球菌感染 - 是非常危险的，应该使用盘尼西林治疗。

咽喉部链球菌感染症状

- 咽后壁肿胀化脓（白色的小斑）。
- 颈部、耳朵下方的淋巴肿大发软。
- 发热。
- 不咳嗽也不流鼻涕。

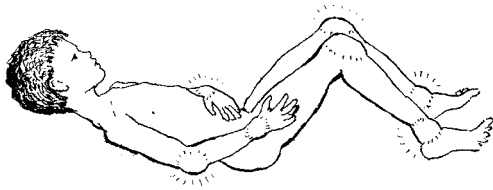
如果孩子有3-4个以上症状，可能咽喉部存在链球菌感染，（应口服盘尼西林或阿莫西林治疗10天，或者注射1次苄星青霉素，46页）。只有做咽喉部细菌培养才能确定咽喉肿痛的病因，并且知道用什么药。

如果不治疗，咽喉部链球菌感染会发展成很危险和痛苦的疾病—风湿热。

风湿热

咽喉部链球菌感染后易发生风湿热，易感人群常为5-15岁的孩子。如果孩子咽喉肿痛后2-4周出现下列症状，很可能是风湿热。

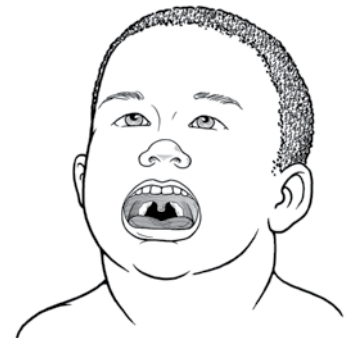
- 关节痛：特别是手腕和脚踝
- 关节红、肿、热
- 发热
- 皮肤、手臂和腿部出现波浪或环形的皮疹和疙瘩，脸部没有
- 脸部和四肢不由自主地抖动（又称舞蹈病，或亨廷顿氏舞蹈症）
- 虚弱、气短、胸痛



如果你认为孩子患了风湿热，使用盘尼西林治疗感染（46页），寻求帮助。风湿热会损害心脏并导致功能下降，称为风湿性心脏病，会使人残疾，或者早死。

白喉

白喉是一种以咽痛和低热发病的危险疾病。几天后，咽喉壁会出现一层白色或者灰色的假膜。患病孩子的声音常常会变得嘶哑、颈部肿、口臭。持续肿胀以及白色或灰色假膜会导致呼吸困难甚至不能呼吸。



治疗

- 寻求医生治疗。抗毒素可能有效。
- 使用红霉素（47页）或青霉素（46页）。
- 用温热盐水漱口。
- 雾化使呼吸通畅。

如果咽喉壁的灰色假膜太厚，引起孩子不能呼吸，可用干净纱布擦掉。

接种百白破疫苗可有效预防白喉。询问当地社区是否实施疫苗接种计划，注意给孩子接种疫苗。

麻疹

麻疹最初的症状就是发热、流鼻涕、眼睛发红、酸涩、咳嗽。如果与出麻疹的人接触10天后就会出现这些症状。接着嘴巴发苦、腹泻。很快耳后、脖子开始出现皮疹，向面部和躯干扩散，最后遍布全身。



治疗

如果注意饮食，注意休息，麻疹5-10天后会自愈。

- 多补充水分。如果孩子腹泻或者脱水，补充平衡液。
- 如果婴儿还在吃奶，继续喂奶，尽量满足她的要求。如果吃奶困难，用勺子喂奶。
- 少吃多餐。如果吞咽固体食物困难，多喂汤水、粥和果汁。
- 使用扑热息痛或布洛芬镇痛（39页）。
- 补充维生素A（53页）。

麻疹最大的危险是还会引起其他严重的疾病，特别是营养不良和感染了HIV的孩子或者还患有其他疾病的孩子。密切注意以下症状，迅速治疗：

- **腹泻**：补充平衡液。如果1-2天后没有好转，求医治疗。
- **耳朵感染**：麻疹引起的耳感染容易导致耳聋，发现耳痛立即使用阿莫西林（42-43页）和复方新诺明治疗（47页）。
- **视力下降**：麻疹会引起失明。给所有麻疹的孩子补充维生素A（53页）。
- **肺炎**：如果麻疹孩子呼吸急促，或者呼吸困难，治疗肺炎（14页）。
- **脑膜炎**：如果孩子动作失调、剧烈头痛、抽搐或者丧失意识，求医治疗（13页）。

预防

所有的孩子都应接种麻疹疫苗。如果一个孩子出麻疹，马上给家庭或者学校里其他孩子接种疫苗，可预防其他孩子感染。让他呆在家里，远离其他没有感染的兄弟姐妹。但是，其他孩子也有可能感染而没有明显症状。所以在确认他们是否健康以前最好都呆在家里，以免传染给社区其他孩子。孩子终生感染一次，从此产生了免疫力。

风疹（德国麻疹）

症状

- 低热，低于38.3° C (100° F)。
- 脸上开始发出少许皮疹，向身体扩散。
- 耳后、脖后和头部后面淋巴肿大。

对于孩子和年轻人，风疹比麻疹更温和。3-4天后自己会痊愈。

对于成年妇女，风疹会导致膝盖、手腕和手指酸痛。



风疹会严重影响孕妇早期胎儿发育。
孕妇一定要远离感染风疹的孩子。

预防孕妇感染风疹的最好方法就是给社区所有孩子接种疫苗

水痘

水痘会引起低热，皮肤上出现伴有瘙痒的红色小斑点。这些斑点往往从躯干部位开始出现，逐渐向面部、手臂和腿部扩散，随后它们变成破溃和结痂的丘疹或水泡。

水痘大约一周后消失。但挠抓这些水泡会导致细菌和污垢侵入皮肤并引起皮肤感染。

分散孩子注意力，帮助她不要过多挠痒。修剪指甲，保持手卫生。给她的手戴上手套或者袜套。将纱布在煮沸冷却后的燕麦水浸泡，可止痒。用抗组胺药物如扑尔敏也可以减轻瘙痒（49页）。

可通过接种疫苗预防水痘(请看疫苗-更新中)。如果已感染过水痘或接种过疫苗，体内已产生免疫力。

疥疮

疥疮会引起身体、手臂、手指、腿部和生殖器出现瘙痒的皮疹。在儿童中很常见。更多关于疥疮等皮肤问题，请见皮肤，指甲和头发问题（更新中）。



腮腺炎

腮腺炎开始发病时会出现发热、疲乏、头痛、没有食欲，张嘴或进食时感觉疼痛。2天内，在耳朵下方的下颌角处就会开始胀痛，开始是一侧，接着蔓延到另一侧。

腮腺炎10天后会自动消失。如果肿胀没有消退，可能是其他问题。营养不良（20页：良好健康来自良好食物）和HIV都会引起耳下方淋巴结长期肿大，看起来像腮腺炎。

偶尔，腮腺炎会感染耳朵及颅内，如果发现腮腺炎患者出现脑膜炎（13页）和听力障碍，立即求医治疗。

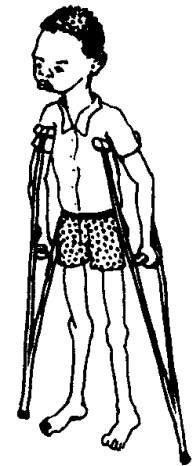
接种疫苗可预防腮腺炎（疫苗-更新中）。

脊髓灰质炎（小儿麻痹症）

脊髓灰质炎属于重疾。开始疑似感冒症状，发热、腹泻、呕吐、肌肉酸痛。通常孩子很快会恢复，但有些孩子的肌肉受损。

这些孩子变得很虚弱，特别是其中一条腿，有时这条腿会瘫痪。如果长期瘫痪，会变得又瘦又细，而另一条腿则继续生长。如果发现孩子行动困难，或部分麻痹，立即求医。

脊髓灰质炎很痛苦。使用对乙酰氨基酚或布洛芬有效。多用温热水浸泡肢体。受损肢体进行常规性康复锻炼很重要，可减轻疾病造成的影响（请看第7章：残疾村的孩子们）。



预防

给所有孩子接种疫苗。疫苗接种项目非常成功，全世界很多地区的脊髓灰质炎已经消失。如果所有孩子都接种疫苗，脊髓灰质炎最终会消失。

HIV与艾滋病

HIV会削弱人体对疾病的抵抗力，会很容易感染肺炎、结核、腹泻及其他疾病。如果孩子感染HIV，尽快确诊非常重要。

如果下列问题回答“是”，请看HIV与艾滋病（更新中）。

- 你居住的地区HIV是否常见？
- 父亲或母亲患过HIV？
- 你照顾过可能患HIV的孕妇吗？
- 你照顾过可能患HIV的孩子吗？
- 你照顾过发育迟缓，比其他孩子更容易生病的孩子吗？

抗HIV药物可帮助感染HIV的孩子延长生命，提高生活质量

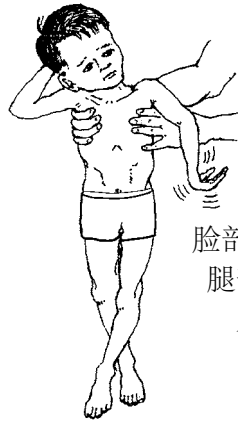
生理疾病

脑瘫（痉挛性孩子）

脑瘫属于脑部残疾，影响孩子移动和支撑身体的能力。

- 出生时孩子可能会瘫软无力（有时刚出生时正常）。
- 孩子的发育比其他孩子缓慢。很难学会头部支撑、座稳或爬行。
- 可能存在进食困难。
- 他易怒好哭，要么特别安静。
- 行动时总是跌跌撞撞。

大约一半的脑瘫孩子思维和学习能力较其他孩子弱，但不一定。脑瘫孩子也可以玩耍、学习和上学。



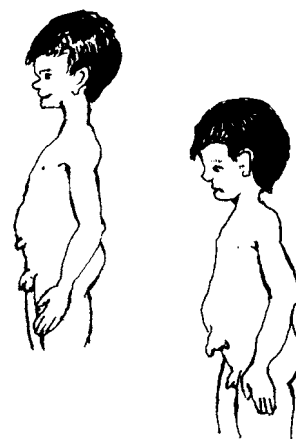
脸部、脖子和躯体扭曲，
腿部肌肉僵硬使双腿交叉，
像剪刀一样。

脑瘫不能治愈。你可以帮助孩子自己多活动、交流并培养他照顾自己和其他人。寻求医生获得康复治疗或理疗帮助，请看“残疾村的孩子们”以了解如何照料脑瘫孩子的信息。

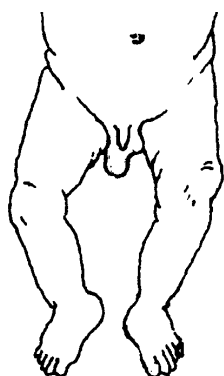
脐疝

肚脐像这样凸起，是因腹壁肌肉部分分离所致。通常可以逐渐缩小，自行愈合，无需治疗。使用纱布或者腹带束缚无效（但脐根掉落后也不会疼痛）。

即使像这样严重的脐疝也并不危险，通常会自行痊愈。如果5岁后还是这样，咨询医生，也许需要手术治疗。



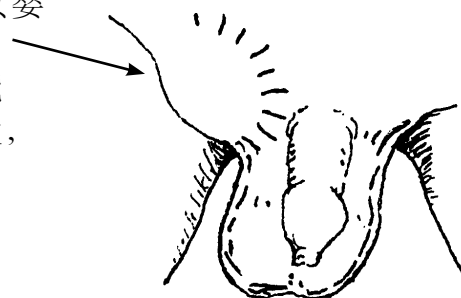
睾丸肿大、鞘膜积液和疝气



包裹睾丸的表皮叫阴囊，可充满积液和肠管，这样会使炎症部位肿大。你可以找到病因：用光线透过阴囊一侧，在阴囊另一侧如果能够看到亮光，阴囊里充满的则是液体，称为鞘膜积液，通常会自行消退。如果持续1年以上，求医治疗。

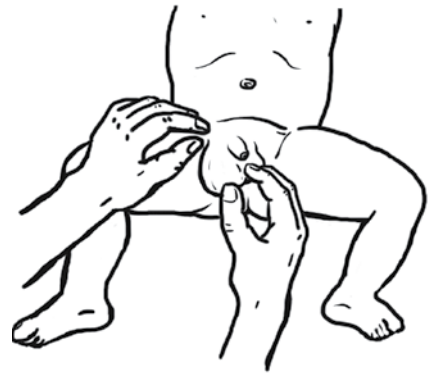
如果光线不能穿透，并且随着孩子咳嗽或者哭闹阴囊变得更加肿胀，则是肠管滑入，称为疝气。

疝气可引起男婴和女婴如图所示部位肿大。如果孩子咳嗽或者哭闹时肿胀更加明显，则可能是疝气。（如果没有变化，可能是淋巴结肿大，请看病人查体-更新中）。



疝气可通过手术治疗。你可先试着把它推回去：

- 1、可能的话，使用地西洋让孩子安静下来（48页）。
- 2、用枕头在床上或垫子上支撑孩子胯部，略高于头部。
- 3、使有疝气的一侧腿张开，膝盖弯曲-像青蛙一样。
- 4、把装有冰块或者冰袋的纱布放在疝脐部位，减轻肿胀，放置10分钟。
- 5、如果依然无效，可轻柔缓慢地把疝内容物推回原位。



即使你将疝内容物推回了原位，还是需要手术。

如果阴囊剧烈疼痛，特别是突发性的，很可能是里面的组织扭曲，称为睾丸扭转，需要立即手术治疗。

伤害与事故

孩子们比成年人更容易受到伤害，发生事故，对儿童的治疗与成人都一样。请看第一抢救-更新中。

绝大部分的儿童伤害是可以预防的。

窒息

窒息对于2岁以下孩子来说是非常严重的。如果孩子大声咳嗽或发出声响，注意她是否把异物咳出来。如果她不能咳嗽和发声，立即拍打其背部及按压胸部；如果是1岁以下孩子，马上对其拍打背部及冲击腹部，用外力把异物排出体外。请看4至5页第一抢救。

圆形、坚硬的食物是引起孩子窒息最常见的原因。避免给孩子吃坚硬的饼干、坚果、大的果实、大块肉或奶酪，或大口生菜。给孩子吃煮熟的、颗粒状或者小片的食物最安全。



小玩具、圆球、硬币和气球经常造成孩子窒息，尽量不要让孩子接触。

中毒

有毒物品，包括农药和家用清洁剂，应该放在较高的橱柜里面锁好，不让孩子取到。如何治疗不同类型的中毒。请看有毒物品。第44-47页：第一抢救。

溺水

孩子可能会在水塘、水沟甚至水桶里溺水。应密切注意近水的孩子。大一点的孩子，特别是男孩在深水区或者野外游泳时由于缺乏警觉，很容易溺水。保证附近涉水的道路和桥梁是安全的，教会孩子游泳也是保证社区安全的重要措施。



1岁的孩子会在水桶溺水并窒息。

烫伤

尽量让孩子远离火炉、滚烫的锅和盘子、火源和烤灯。如果烫伤发生，立即治疗，以减轻疼痛预防感染，否则会愈加严重。有些严重烧伤损伤了皮肤神经，有时痛感不明显。即使不感觉疼痛，也应立即治疗（37页：第一抢救）。

交通事故

头盔和安全带可减少许多由摩托车、自行车和车辆造成的伤害和死亡。保证人行道和自行车道的安全，可减少许多交通事故。



用头盔保护孩子头部，你自己也需要带头盔。

暴力

暴力和虐待是孩子常见的严重问题，会给孩子造成长期伤害-不只是对身体，而且还有心理。保护孩子免遭虐待是每个成年人的责任。学会如何鉴别和看待虐待很重要。见暴力-更新中。

给健康工作者建议

如果你是健康工作者，经常访问孩子们。最合适的时间就是孩子们接种疫苗的时候。或者第一年间隔几个月；以后每年1次。

如果孩子出现一些问题，如发育迟缓等，应该多访问。如果孩子治疗了疾病，你应该回访（或者请妈妈给你回馈）是否好转或需要进一步治疗。

请妈妈带孩子到门诊治疗更容易，但健康工作者上门访问效果更好。最好让新生儿和幼小儿童远离医院的病人。有时妈妈还要照顾家里其他孩子和家务，他们没有时间去门诊。这些妈妈们特别需要健康工作者去家访，检查新生儿和幼小孩子。



最需要你关注的孩子是不能到你那里的孩子

随着孩子成长，密切关注她的生长情况。家访时注意：

- 询问孩子的情况-她是否足够健康且发育良好。
- 从头到脚观察孩子。健康的孩子机敏且好奇。皮肤透彻，身体健壮。
- 询问孩子饮食。鼓励母乳喂养和有营养的食物。
- 给孩子称重。如果妈妈参加了生长监测项目，检查孩子的生长记录卡(在通向健康图查看重量记录)。
- 检查孩子是否干净，家庭成员是否健康。给家庭普及安全教育和疾病预防常识。询问他们需要什么帮助使家庭更安全，孩子更健康。
- 与妈妈和孩子分享你掌握的相关知识。

照料孩子是健康工作者赢得信任和社区尊重的重要方式。家长们看见你照顾他们的孩子，他们会更愿意向你咨询自己的健康问题。经常检查一个孩子的健康和成长状况可保证妈妈和其他家庭成员的健康，获得他们的尊重。

利用家访机会教育孩子们养成健康习惯。孩子们会与家庭成员谈论他们学到的任何知识，有助于整个社区养成良好的卫生习惯。

成长的孩子是健康的孩子

在表格上记录孩子的生长情况，妈妈和保姆都应该使用这种表格。给她解释怎样使用，她才会发现孩子是否发育落后。

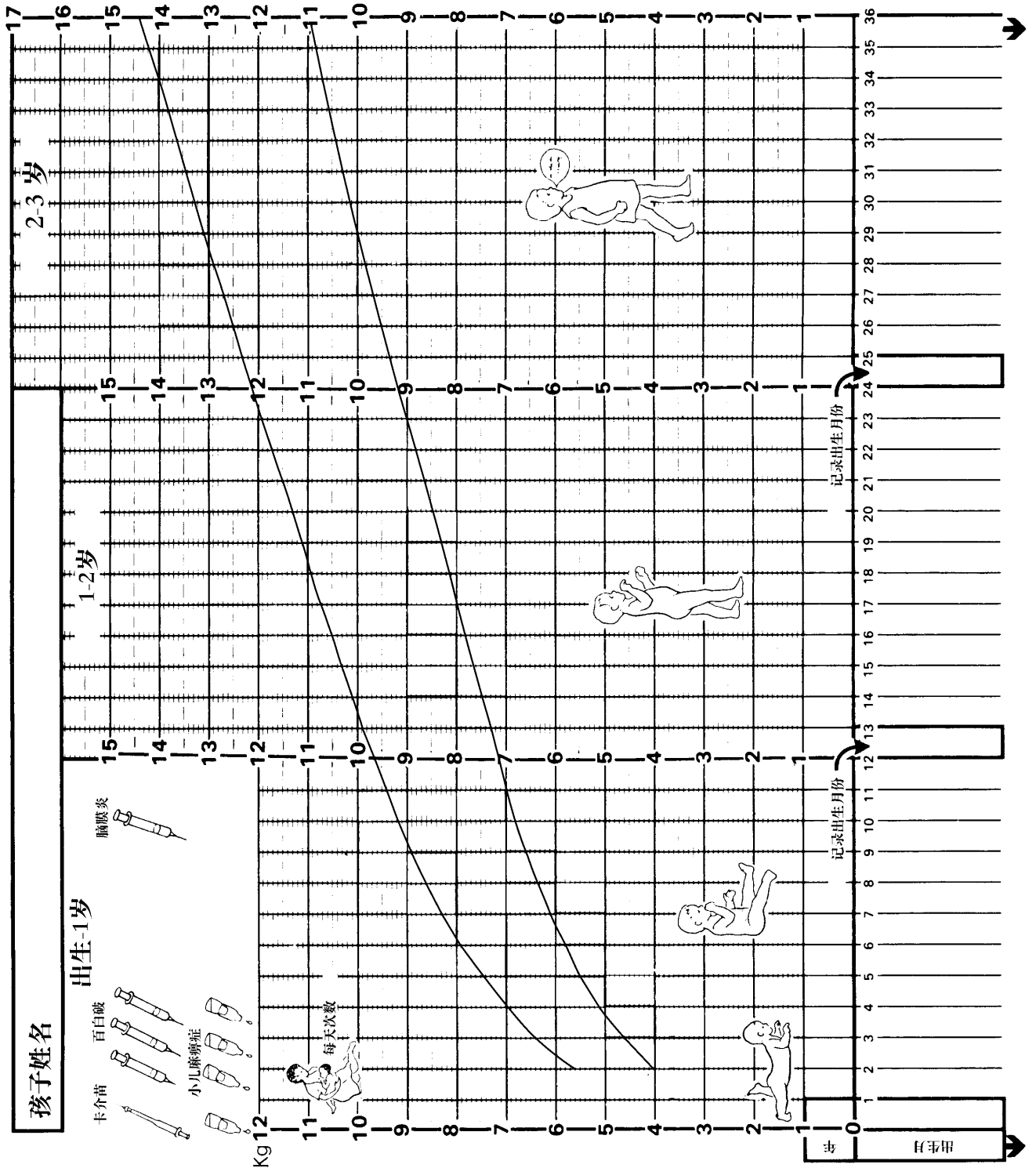
观察孩子生长曲线

- 好**
孩子生长良好
- 危险**
体重没有增加
查找原因
- 非常危险**
体重下降
可能生病
需要特别照顾

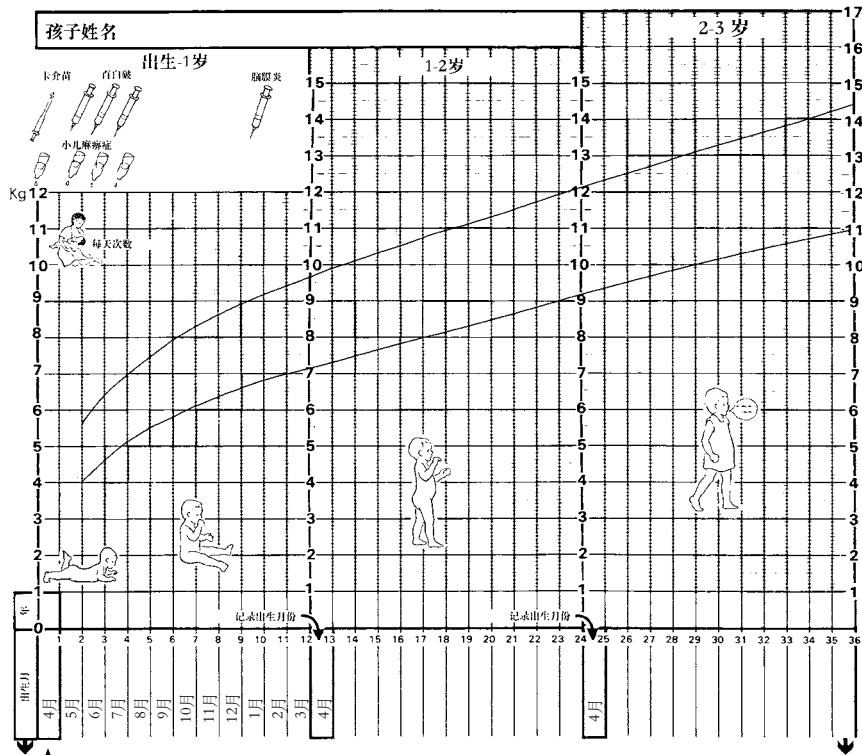
记录任何发病情况

- 腹泻
- 脑膜炎
- 医院门诊
- 添加辅食
- 断奶时间
- 下一个孩子出生日期

添加维生素A	脑膜炎	腹泻	喂奶次数	给予特别食物	驱虫药
--------	-----	----	------	--------	-----



怎样使用图表



第1步

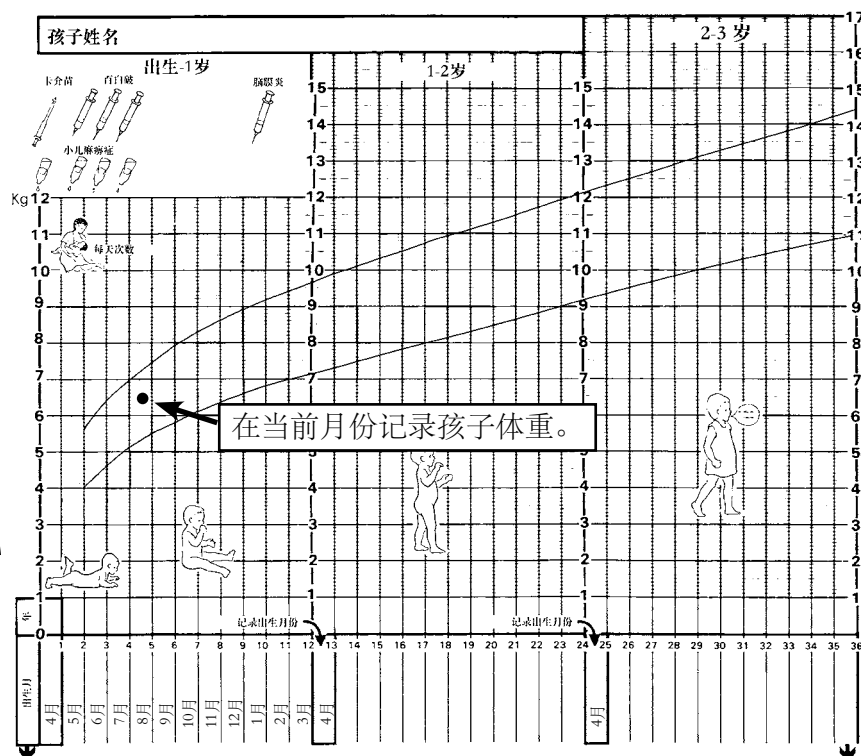
写下孩子出生的月份：
这张表显示孩子出生于
4月份。

第2步

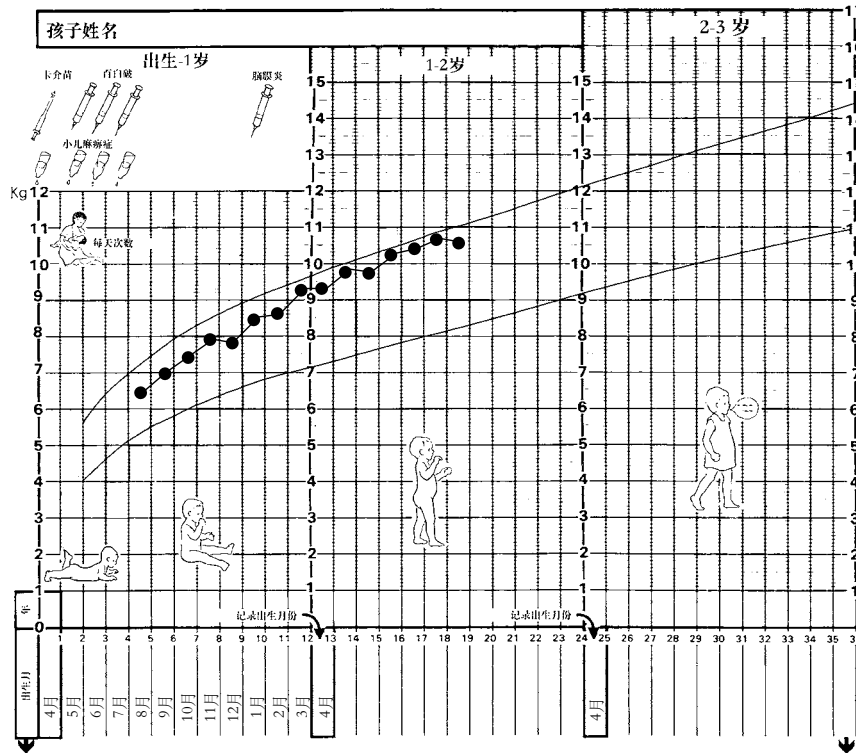
按照孩子出生后的
时间写下其他月份

第3步

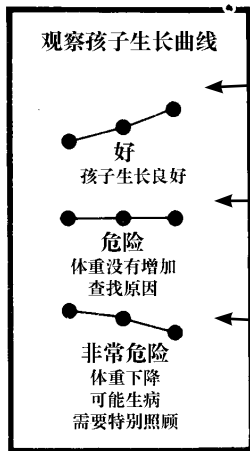
每个月都有
孩子的体重
记录。



第4步
每个月给孩子称重并用黑点标记。把黑点连线。如果孩子健康，每个月的黑点应比上个月略高。



大多数正常健康孩子的连线介于两条线之间。



← 最重要的是线条应持续朝上。
← 而不是平行
← 或者向下。

如果你发现孩子的线条不是朝上，多多家访。看能否帮助多进食，检查是否因为疾病影响了她的生长。

发育

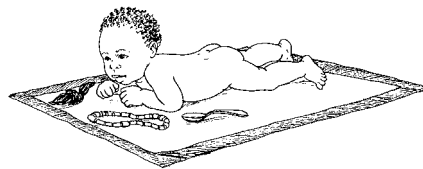
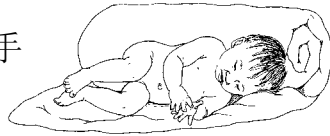
发育指一个孩子的成长能力，包括他身体的协调能力、交流能力和学会解决问题的能力。

他应该持续进步而不是停止不前。如果一个孩子发育缓慢，应引起重视。

为什么有的孩子比其他孩子发育迟缓？有时没有原因——人与人之间有差异是正常的。但疾病和营养不良会引起发育缓慢，残疾也会影响发育。例如：你不会立刻发现孩子的耳聋，你只是会感觉他不像其他子女一样会说话。密切观察孩子的发育情况，因为缓慢有可能是其他健康问题或者残疾的反映。

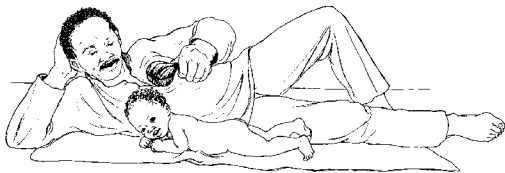
3月龄婴儿应该

- 微笑
- 对声音和移动有反应
- 对熟悉的家庭成员声音和面部有反应
- 喜欢看自己的手
- 饥饿和不舒服时哭叫
- 喂奶很顺利
- 俯卧时抬头



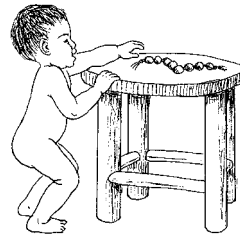
6月龄孩子应该

- 头随声音转动
- 可自己来回翻滚
- 认识熟悉的人
- 捡拾东西放进嘴里



1岁龄孩子应该

- 能听懂和模仿简单词汇
- 玩简单的游戏：如躲猫猫
- 尝试把东西放进容器
- 可以自己坐、爬行
- 自己尝试站立



3岁孩子应该

- 理解并说出简单句子
- 简单劳动如扫地
- 注意别人的表情
- 给物体归类
- 跑、跳、爬



如果孩子发育迟缓，你可以采取两个措施弥补：

- 1、请医务人员检查发育缓慢的原因。
- 2、特别关注孩子需要长时间才学会的技能。



帮助孩子弥补她落后的地方

孩子所有的发育表格请看附件A（56页）。这些表格对于家长和医务工作者跟踪和掌握孩子的发育状况都很有用。

帮助孩子学习

孩子成长过程中，她的智慧部分来自于她接受的教育。学校教育有助于她提高理解能力和未来的发展，所以学校教育很重要。

其实孩子在家庭、户外和社区学到的东西更多。通过观察、听取或者观看别人的行为模仿学习。她不愿意按照别人的指示学习，更愿意观察他们的行动。有些最重要的品质-如善良、责任和分享-只能通过亲身示范。

孩子通过亲身体会学习。应该放手让他自己做事，即使做错。如果还小，注意危险；稍微年长，让她学会照顾自己。培养他的责任感、尊重他的判断力，即使与你意见相悖。

孩子小的时候只能考虑他自己的需要，大一点他能体会到帮助别人的快乐。让孩子帮大人做事，使他感受其中的乐趣。

孩子好问。如果家长们、老师们或者其他成年人花时间认真、仔细地回答问题-并且坦诚告知自己不能回答的问题-孩子们会不停地提问。长大后他会不断地使他自己的环境变得更加美好。



照料孩子：药物

止痛和退烧药

给孩子止痛和退烧药包括扑热息痛（对孩子是最好最安全的药）、阿司匹林和布洛芬。阿司匹林和布洛芬还可减轻感染（红肿）。如果你脚扭了，阿司匹林和布洛芬不仅可减轻疼痛，还可消肿，可很快痊愈。但发烧和病毒感染的孩子不能服阿司匹林。

不要超过推荐剂量服药，否则会产生不良后果。如服用过多的阿司匹林和布洛芬会引起溃疡。扑热息痛过多有毒。如果高烧和疼痛严重，为避免服药过量可交替服用扑热息痛和布洛芬。

扑热息痛和对乙酰氨基酚

对于发烧和轻度疼痛，扑热息痛物美价廉。

注意 ▲

不要超过推荐剂量服药，否则会导致肝脏损害，甚至死亡。药品远离孩子存放，特别是家有糖浆类药物时。

感冒药常含扑热息痛，注意不要重复服用。

推荐剂量

- 每隔4-6小时服10-15mg/kg。一天不能超过5次，如果不能称重，按照年龄：
 - 1岁以下：每隔4-6小时62mg (500mg药品的1/8)。
 - 1-2周岁：每隔4-6小时125mg (500mg药品的1/4)。
 - 3-7周岁：每隔4-6小时250mg (500mg药品的1/2)。
 - 8-12周岁：每隔4-6小时375mg (500mg药品的3/4)。

布洛芬

布洛芬可减轻肌肉痛、关节痛、头痛，退热。

副作用

布洛芬会引起胃痛，与牛奶和食物同服可减轻。

注意 ▲

如果对阿司匹林过敏，不要服布洛芬。有些人对其中一种过敏，也会对另一种过敏。不要给6月龄以下婴儿服用布洛芬。

不要服用布洛芬治疗肠胃和消化道疾病。布洛芬呈酸性，会使情况变得更严重。同样，胃溃疡患者不能服用布洛芬。不要给6月龄以下婴儿和妊娠后3个月孕妇服用布洛芬。

推荐剂量

- 按照5-10mg/kg剂量服药。如果不能称重，按照年龄：
 - 6月龄-1周岁：每隔6-8小时50mg。
 - 1-2周岁：每隔6-8小时75mg。
 - 2-3周岁：每隔6-8小时100mg。
 - 4-5周岁：每隔6-8小时150mg。
 - 6-8周岁：每隔6-8小时200mg。
 - 9-10周岁：每隔6-8小时250mg。
 - 11周岁：每隔6-8小时300mg。
 - 12周岁以上：每隔4-6小时200-400 mg。

一天不能超过40mg/kg，不能超过4次，连续服用不要超过10天。

治疗感染的抗生素

抗生素用来治疗细菌感染，对病毒感染如水痘、风疹、流感无效。不是所有的抗生素都可以治疗细菌感染。具有相同化学结构的抗生素来自同一家族。关于抗生素家族有两点需要了解：

1、来自同一家族的抗生素可治疗同类疾病，即可使用来自同一家族的不同抗生素。

2、如果你对某个家族的某一抗生素过敏，你也会对这个家族的其他抗生素过敏。你只能使用其他家族的抗生素代替。

抗生素必须服完整个疗程，如果提前停止服药只能加重感染。

盘尼西林

盘尼西林家族的药品大都是最有用的抗生素。盘尼西林可治疗某些感染，包括许多可产生脓液的感染。

盘尼西林以mg或单位计量（U）。250mg盘尼西林G=400,000单位

对于大多数人来说，盘尼西林是最安全的药品。超过推荐剂量服用只会浪费钱，但不会伤害身体。

盘尼西林的耐药性

某些感染对盘尼西林具有耐药性，即有些病人以前服用盘尼西林有效，但现在无效了。如果常用的盘尼西林对感染无效，可尝试其他形式的盘尼西林。例如：盘尼西林有时对肺炎无效，可使用阿莫西林代替（见42-43页）。

注意▲

对于所有的盘尼西林（氨苄西林和阿莫西林）

有些人对盘尼西林过敏，轻微过敏会引起皮疹，通常会在服药后几小时或几天后出现，可持续几天。立即停止服药。抗组胺药可止痒(49页)。服药后胃痛和腹泻不是过敏的症状，不一定停止服药。

偶尔，盘尼西林会引起过敏性休克。用药后几分钟或者几小时，患者潮红、喉咙和淋巴肿痛、呼吸困难，眩晕进入休克状态。情况很危险，必须马上注射肾上腺素。当注射盘尼西林时，一定要注意准备肾上腺素。

一旦对盘尼西林过敏，就不要使用任何盘尼西林-氨苄西林、阿莫西林或者其他的-口服或者注射。因为下一次过敏会更严重，也许会死亡。如对盘尼西林过敏，可使用红霉素或其他抗生素代替。

注射

盘尼西林口服效果更佳。注射盘尼西林比较危险，更容易引起严重的过敏反应和其他问题，必须小心使用。只有严重或者危险感染才注射盘尼西林。

氨苄西林、阿莫西林

氨苄西林、阿莫西林属广谱盘尼西林，可杀死许多细菌。这两种药物可交替使用，本书推荐你使用氨苄西林时，也可按照正确剂量使用阿莫西林代替。

氨苄西林、阿莫西林非常安全，对于婴儿和幼小孩子特别有效。两种药对耳疾都有效，氨苄西林可有效治疗新生儿脑膜炎；阿莫西林主要治疗肺炎。

副作用

这两种药，特别是氨苄西林，可引起恶心和腹泻。如果可使用其他抗生素代替，尽量不要给已经腹泻的小孩子服用这两种药。

其他常见的副作用即皮疹。皮肤长出的突起的痒疙瘩几小时后消失可能是盘尼西林过敏的症状，立即停止服药，不要再给孩子服用盘尼西林了，否则过敏会更严重，甚至危及生命。有些感染可使用红霉素代替（请见47页）。服药一周后开始出现扁平的类似风疹的皮疹不一定是过敏反应，但原因不能确定，最好停止服药。

注意 ▲

对这些药物的耐药性日趋普遍。根据你居住的地区，也许对葡萄球菌、志贺氏菌和其他感染不再有效。

推荐剂量

氨苄西林、阿莫西林口服比较有效。氨苄西林也可注射。但最好发生严重疾病如脑膜炎，或者孩子呕吐和不能下咽时使用。

与其他抗生素一样，至少按照下列提示的最短服药期服药。如果还有感染症状，每天按照同样剂量服药，一直到所有症状消失24小时后。如果按照提示的最长日期服药后还是没有好转，停止服用抗生素，寻医治疗。对于HIV患者，总是按照最长日期服药。

同样，服药剂量需根据患者的年龄和体重，及病情严重程度。一般来说，给单薄和病情轻微的孩子减小剂量，强壮和病重孩子增加剂量。

阿莫西林

对于大多数感染的孩子

- 每天服用45-50mg/kg, 2次。如果不能称重, 根据年龄。
 - 3月龄以下: 125mg, 1天2次, 7-10天。
 - 3月龄-3周岁: 250mg, 1天2次, 7-10天。
 - 4-7周岁: 375mg, 1天2次, 7-10天。
 - 8-12周岁: 500mg, 1天2次, 7-10天。
 - 12周岁以上: 500-875mg, 1天2次, 7-10天。

肺炎

- 每天2次80mg/kg, 连续3天。如果你生活的地区很多人患HIV, 服用5天阿莫西林, 如果不能称重, 根据年龄。
 - 2-12月龄: 250mg, 每天2次, 3-5天。
 - 1周岁-3周岁: 500mg, 每天2次, 3-5天。
 - 3-5周岁: 750mg, 每天2次, 3-5天。

氨苄西林(口服)

- 每天4次50mg-100mg/kg. 如果不能称重, 根据年龄.
 - 1岁以下: 100 mg, 每天4次, 连续7天。
 - 1-3岁: 125 mg, 每天4次, 连续7天。
 - 4-7岁: 250 mg, 每天4次, 连续7天。
 - 8-12岁: 375 mg, 每天4次, 连续7天。
 - 12岁以上: 500 mg, 每天4次, 连续7天。

严重感染, 剂量加倍。

氨苄西林(注射)

严重疾病需注射氨苄西林, 如呕吐或不能下咽时。

- 每天4次注射100-200mg/kg, 如果不能称重, 根据年龄:
 - 1岁以下: 100 mg, 每天4次, 连续7天。
 - 1-5岁: 300mg, 每天4次, 连续7天。
 - 6-12岁: 625mg, 每天4次, 连续7天。
 - 12岁以上: 875mg, 每天4次, 连续7天。

医院治疗脑膜炎时, 肌肉或静脉注射下列药品组合。如果你接受过良好训练, 可静脉注射; 否则注射肌肉。 请看药品, 检测和治疗(更新中)学习如何注射。

氨苄西林和头孢曲松钠

用2.1 ml无菌溶液稀释500mg的氨苄西林药粉,浓度为500mg/2.5ml。

用3.5ml无菌溶液稀释1g头孢曲松钠药粉,浓度为1g/4ml。

注意 ▲ 不要给1月龄以下的婴儿注射头孢曲松钠。

→ 每天注射4次氨苄西林,50mg/kg体重,连续5天。

并且

每天注射1次头孢曲松钠,100 mg/kg体重,连续5天。

如果不能称重,按照年龄。

→ 1-12月龄: 每天4次2ml 氨苄西林,并且2ml头孢曲松钠每天1次,至少5天。

1-3岁: 每天4次3ml 氨苄西林,并且4ml头孢曲松钠每天1次,至少5天。

4-5岁: 每天4次5ml 氨苄西林,并且6ml头孢曲松钠每天1次,至少5天。

或者

氨苄西林和庆大霉素

用2.1 ml无菌溶液稀释500 mg氨苄西林,浓度为500mg/2.5ml ;

用2ml未稀释的庆大霉素按照40mg/ml浓度。

注意 ▲

庆大霉素是氨基糖苷类家族里面非常强烈的抗生素,只能注射(肌肉或静脉),可损伤肾脏和听力,只能用于抢救途中,必须严格按照正确剂量注射。

如果孩子脱水(口渴厉害且没有排尿), 补充平衡液直到脱水好转,再注射庆大霉素。 请看22页:腹痛,腹泻和寄生虫。

1周龄以下的婴儿:

→ 氨苄西林: 50mg/kg, 每天2次, 至少5天。

并且

庆大霉素: 5mg/kg,每天1次, 至少5天。

不要超过10天。

1周-1月龄婴儿

→ 氨苄西林: 注射50mg/kg, 每天3次, 至少5天。

并且

庆大霉素: 7.5mg/kg, 每天1次, 至少5天。

不要超过10天。

1月龄以上的孩子:

→ 氨苄西林: 注射50mg/kg, 每天4次, 至少5天。

并且

庆大霉素: 7.5mg/kg, 每天1次, 至少5天。不要超过10天。

按照孩子体重注射准确的剂量比较安全。如果不能称重, 按照年龄:

- 1-4月龄: 每天4次注射1.5ml氨苄西林, 1次1ml庆大霉素, 至少5天。
- 4-12月龄: 每天4次注射2ml氨苄西林, 1次1.5ml庆大霉素, 至少5天。
- 1-3岁: 每天4次注射3ml氨苄西林, 1次2ml庆大霉素, 至少5天。
- 4-5岁: 每天4次注射5ml氨苄西林, 1次3ml庆大霉素, 至少5天。

口服青霉素, 青霉素V, 青霉素VK

口服(非注射)青霉素可治疗轻微感染, 包括:

- 喉咙痛伴突发高烧 (化脓性咽喉炎)
- 耳朵感染
- 鼻窦炎
- 风湿热
- 肺炎

如果感染严重, 开始可注射青霉素; 一旦患者情况好转, 可转为口服。如果2-3天后没有好转, 可考虑换用其它抗生素并求医治疗。

推荐剂量

为了更好吸收药物, 最好空腹服药, 至少饭前1小时或饭后2小时。

- 每天4次25-50mg/kg, 连续10天, 如果不能称重, 按照孩子年龄:
 - 1岁以下: 每天4次62.5mg, 连续10天。
 - 1-5岁: 每天4次125mg, 连续10天。
 - 6-12岁: 每天4次125-250mg, 连续10天。
 - 12岁以上: 每天4次250-500mg, 连续10天。

有些严重疾病需要双倍剂量。

风湿热

- 孩子: 250mg, 1天2次, 连续10天。
成人: 500mg, 1天2次, 连续10天。

注射用青霉素,青霉素G

注射用青霉素治疗某些严重感染,包括:

- 破伤风
- 严重肺炎
- 严重感染伤口
- 骨折断端刺破皮肤
- 梅毒

注射用青霉素有不同形式,主意区别在于药效在体内的有效时间:短效、中效或者长效。

推荐剂量: 

普鲁卡因青霉素(中效)

只能肌肉注射(IM),不能静脉注射(IV)。

- ➔ 每天25000-50000单位/kg, 不要超过4,800,000单位。如果不能称重,按照年龄:
 - 2月龄-3岁: 注射150,000单位,1天1次,10-15天。
 - 4-7岁: 注射300,000单位,1天1次,10-15天。
 - 8-12岁: 注射600,000单位,1天1次,10-15天。
 - 12岁以上: 注射600,000-4,800,000单位, 1天1次,10-15天。

不要给2月龄以下的婴儿注射,除非没有其他青霉素或氨苄西林。如果你自己一定要选择,注射50,000单位, 1天1次, 10-15天。

对任何年龄段的严重感染,双倍剂量。一天不能超过4,800,000单位。

苄星青霉素(长效)

只能肌肉注射(IM),不能静脉注射(IV)。

- ➔ 30kg 以下, 或者1-7岁孩子: 注射300,000-600,000单位, 1周1次。轻微感染, 1次足够。
 - 成人或者30kg\8岁以上孩子: 注射1,200,000单位。轻微感染, 注射1次足够。

咽痛患者, 按上述剂量注射1次。

风湿热患者,按上述剂量每4周注射1次。一直治疗5-10年, 预防风湿性心脏病。

新生儿梅毒患者, 50,000单位/kg, 1次即可。

其他抗生素

红霉素

红霉素的抗菌谱大部分与青霉素相同,可用于对盘尼西林过敏患者。可代替四环素治疗很多感染;也可用来治疗白喉和百日咳。

副作用

红霉素经常引起恶心、腹泻,特别是孩子。不要服用超过2周,容易引起黄疸。

推荐剂量

- 每天2-4次, 30-50mg/kg。如果不能称重, 按照年龄。
 - 新生儿-1月龄: 1天3次, 62mg, 7-10天。
 - 2-8岁: 1天3次, 250mg, 7-10天。
 - 8岁以上: 1天4次, 250-500mg, 7-10天。

严重感染, 剂量加倍。

复方磺胺甲恶唑或磺胺甲恶唑加甲氧苄氨嘧啶

这两种组合药很便宜,可治疗大部分感染。对于HIV患者很重要: 可预防HIV感染及其后继感染。

注意

不要给6周龄以下婴儿和妊娠后3个月孕妇服用复方新诺明。对这个药过敏很常见。过敏反应症状包括: 发热、呼吸困难、皮疹。如果孩子出现皮疹, 或者你认为过敏, 马上停止服药。

推荐剂量

复方新诺明的药效根据组合不同而不同。可以用200/40(200mg磺胺甲恶唑加40 mg 甲氧苄氨嘧啶)和400/80或者800/160。有时的剂量只是指甲氧苄氨嘧啶的用量。

大多数感染

- 6周-5月龄: 100mg磺胺甲恶唑加20 mg 甲氧苄氨嘧啶, 1天2次, 连续5天。
- 6月-5岁: 200mg磺胺甲恶唑加40 mg 甲氧苄氨嘧啶, 1天2次, 连续5天。
- 6-12岁: 400mg磺胺甲恶唑加80 mg 甲氧苄氨嘧啶, 1天2次, 连续5天。
- 12岁以上: 800mg磺胺甲恶唑加160 mg 甲氧苄氨嘧啶, 1天2次, 连续5天。

抗癫痫药物

地西洋

地西洋用来松弛肌肉、减轻疼痛。也可用来治疗单纯的癫痫发作。如果患者是癫痫持续状态，需服另外的药品，且需每天服用。

副作用

嗜睡

推荐剂量 ▲

- 地西洋过量会引起呼吸缓慢甚至停止。不要超过推荐剂量，也不要减少2个剂量。
- 地西洋是一种成瘾药。不要长期或者经常服用。
- 不要给孕妇和哺乳期妇女服用，除非她由于惊厥突发性抽搐。（比如，子痫发作）。
- 不要注射地西洋,除非你有经验或者接受过训练。注射难度很大,癫痫发作时可以把药品放进直肠。

推荐剂量

松弛肌肉, 减轻疼痛

在产生疼痛操作(如疝气和骨折复位)前45分钟口服地西洋。

- 按照0.2-0.3mg/kg, 如果不能称重, 按照年龄。
 - 5岁以下: 1mg.
 - 5岁以上: 2mg.

抽搐

准备稀释液体, 碾碎药片与水混合。取掉注射器针头, 把药水推进直肠。或者把地西洋凝胶推进直肠。让患者侧躺, 用没有针头的注射器把药推进直肠里面。抬高臀部10分钟, 保证药品进入直肠里面。

- 7岁以下: 1次0.2mg/kg.
- 7-12岁: 1次3-5 mg/ kg.
- 12岁以上: 1次5-10mg/kg.

如果15分钟以后病情还是没有控制, 重复1次给药。不要重复2次。

治疗过敏的抗组胺药

过敏引起的瘙痒、喷嚏、皮疹可用抗组胺药治疗。任何抗组胺药的药效与其他都一样。如果没有扑尔敏, 可按照正确剂量(每种药品的剂量不同)服用可他敏或其他抗组胺药。所有的抗组胺药都使人昏昏欲睡, 有些更严重。

这些药对一般感冒没有效果。

如果过敏严重引起呼吸困难, 除抗组胺药外还需要肾上腺素。请看77页第一抢救: 药品。

扑尔敏、马来酸氯苯那敏

扑尔敏可减轻过敏引起的瘙痒、喷嚏、皮疹和其他疾病。也可用于治疗蚊虫叮咬、轻微食品和药品过敏, 和花粉热(空气中花粉引起的喷嚏和瘙痒)。

副作用

嗜睡（但与其他抗组胺药相比，这种可能性更小）。

推荐剂量

1-2岁：1天2次，1mg，一直到好转。

3-5岁：每4-6小时1mg，一直到好转。

6-12岁：每4-6小时2mg，一直到好转。

12岁以上：每4-6小时4mg，一直到好转。

对于严重过敏，首先注射肾上腺素(见77页急救措施：药品)，接着注射扑尔敏，以预防肾上腺素药效消失后病情反弹。(如果没有注射用扑尔敏，可按照下列推荐剂量口服)。

- 1-5岁：每隔4-6小时注射2.5-5mg，一直到过敏反应消失。
- 6-12岁：每隔4-6小时注射5-10mg，一直到过敏反应消失。
- 12岁以上：每隔4-6小时注射10-20mg(24小时内不超过40mg)，一直到过敏反应消失。

驱虫药

药物本身并不能长时间消灭寄生虫感染。个人和公共清洁也是必要的。寄生虫感染很容易在家庭成员之间传播，所以当家中有一人患寄生虫感染时，最好同时也对整个家庭进行治疗。

甲苯咪唑

甲苯咪唑对治疗钩虫、鞭虫、蛔虫和蛲虫感染有效。可能对旋毛虫病也有些作用，但不是治疗该病最好的药物。虽然副作用并不常见，但如果有人感染了大量寄生虫，可能会有一些肠道疼痛或腹泻。

注意 ▲

避免给妊娠前3个月孕妇服用，会影响胎儿发育。千万不要给1岁以下婴儿服用。

推荐剂量

蛲虫感染

- 1岁-成年：1次口服100mg。如有必要，2周内再服1次。

蛔虫(蛔虫)、鞭虫和钩虫感染

→ 1岁-成年: 1天2次100mg, 连续3天(一共6片)。或者只服1次500mg。

预防常见蛔虫感染:

→ 1岁-成年: 每隔4-6个月,服500mg。

旋毛虫病

1岁至成人: 服用200至400毫克, 每天3次, 连续3天。然后再给400到500毫克, 每天3次, 再连续10天。如果有疼痛或视力问题, 再服用类固醇, 例如泼尼松龙, 40至60毫克, 每天一次, 连续10到15天。

阿苯达唑

阿苯达唑与甲苯哒唑相似, 但往往更昂贵。它可治疗钩虫、鞭虫、蛔虫、蛲虫、蛲虫和旋毛虫感染。其副作用少见。

注意 ▲

避免在怀孕的前3个月使用阿苯达唑, 它对发育中的婴儿有害。千万不要给1岁以下的孩子使用。

推荐剂量

钩虫、鞭虫、蛔虫、蛲虫(蛲虫)感染

→ 1-2岁: 200g, 1次。

2岁以上: 400mg, 1次。如需要2周后重复1次。

治疗旋毛虫

→ 每次400毫克, 每天2次, 连续使用8至14天。如果有疼痛或视力问题, 同时服类固醇, 如泼尼松龙, 40至60毫克, 每天一次, 连续使用10至15天。

噻嘧啶、双羟萘酸噻嘧啶

噻嘧啶对治疗蛲虫、钩虫和蛔虫感染有效, 但价格昂贵。它偶尔会引起呕吐、头晕或头痛。不要给正在使用哌嗪类药物(另一种抗蠕虫药)的人服用。

推荐剂量

钩虫和蛔虫感染: 1次剂量即可。

蛲虫感染: 1次剂量, 2周后再服1次。

→ 按照10mg/kg。如果不能称重, 根据年龄。

2岁以下: 62mg, 250mg药片的1/4。

2-5岁: 125mg, 250mg药片的1/2。

6-9岁: 250mg, 1片250mg药片。

10-14岁: 500mg, 2片250mg药片。

14岁以上: 750mg, 3片250mg药片。

绦虫感染

有几种类型的绦虫。吡喹酮或氯硝柳胺对所有类型绦虫感染都有效。如果是脑部的绦虫感染或导致癫痫发作，患者需要阿苯达唑而不是抗癫痫药物，并且应得到帮助。

吡喹酮

副作用

吡喹酮会引起倦怠、眩晕、头痛、缺乏食欲和恶心，但低剂量用来治疗绦虫时，这些副作用是罕见的。

剂量推荐

对于大多数类型的绦虫，包括牛肉和猪肉绦虫

- 1次按照5-10mg/kg, 或者按照年龄。
- 4-7岁： 150mg(1/4药片)，1次即可。
- 8-12岁： 300mg, 1次即可。
- 12岁以上： 600 mg, 1次即可。

短膜壳绦虫 (H.nana) 感染

- 1次25mg/kg. 连续10天，或按照年龄：
- 4-7岁： 每次300-600mg (1片药的1/2)。
- 8-12岁： 每次600-1200mg。
- 12岁以上： 每次1500mg。

氯硝柳胺

氯硝柳胺可杀灭肠道内的绦虫，但对肠道外的包囊无效。

推荐剂量

进食少量早餐后服用氯硝柳胺。药片必须细嚼慢咽。剂量可根据绦虫的类型而有所不同，所以你所在当地卫生部门可能有一个好的共识建议。如果没有，请使用以下剂量。

咀嚼和吞咽以下的剂量。如果小孩子还无法咀嚼片剂，将药物碾碎并混入少量母乳或食物中。

- 2岁以下： 500mg, 1次即可。
- 2-6岁： 1g(1000mg), 1次即可。
- 6岁以上： 2g, 1次即可。

维生素和微量元素添加剂

维生素A， 视黄醇

维生素A 预防夜盲症和干眼症。

为了获得足够的维生素A，人们应多吃黄色水果、蔬菜和绿叶蔬菜，还有动物蛋白如鸡蛋、鱼和猪肝。在夜盲和干眼症流行的地区，有时这些食物在短时间不容易获得，所以每6个月应给孩子和母亲补充维生素A。

注意 ▲

不要超过建议剂量服用。过多的胶囊、药片或者药油很危险。不要给备孕的青年妇女和妊娠前3个月的孕妇服用超过200,000单位，会伤害胎儿发育。对于妊娠妇女，多次小剂量而不是一次大剂量服用维生素A。

推荐剂量

口服药品或胶囊。对于幼小儿童，可以把药片碾碎与奶混合；或者剪破胶囊，把液体倒入孩子口中。

为预防孩子缺乏维生素A

部分预防方案：

- 6月龄-1岁：1次口服100,000单位。
- 1岁以上：1次口服200,000单位。6个月重复1次。

治疗夜盲症

对于已患视力缺损和夜盲症的患者，服用3次。第1次立即服用；1天后第2次；2周后第3次。

每次剂量：

- 6月龄以下：每次口服50,000单位。
- 6个月-1岁：每次口服100,000单位。
- 1岁以上：每次口服200,000单位。
- 孕妇：每周口服25,000单位，连续12周。如果情况没有好转，求助有经验的医生加大剂量。

患脑膜炎孩子

维生素A可预防肺炎和失明-脑膜炎的两种并发症。

→ 6月龄以下：1天1次，口服50,000单位，连续2天。

6月-1岁：1天1次，口服100,000单位，连续2天。

1岁以上：1天1次，口服200,000单位，连续2天。

如果孩子在前6个月已服用维生素A，可以再服1次。如果脑膜炎患者严重营养不良甚至开始失明，2周后再服第3次。

锌

锌帮助孩子腹泻症状快速缓解。它应该与补液饮料一起服用（8页）。

推荐剂量

如果婴儿服用，可把药片碾碎与母乳或者温水混合。也可购买易溶于水的分散片。

→ 出生-6个月：1天1次，10mg，连续10-14天。

6个月以上：1天1次，20mg，连续10-14天。

铁, 硫酸亚铁、葡萄糖酸亚铁

铁对治疗和预防大多数贫血很有用。治疗用口服铁剂通常需要服用至少3个月。

铁与维生素C共同使用可发挥更好效果（既可以吃水果和蔬菜，也可以服用维生素C药片）。

年龄	按年龄服用硫酸亚铁的剂量		
	每日剂量	300毫克的药片数量	铁剂总量
2岁以下	125毫克硫酸亚铁	将补铁糖浆，或1/4片300毫克的硫酸亚铁片碾碎溶于母乳中	提供足够的25毫克铁剂
2到12岁	300毫克硫酸亚铁	1片300毫克硫酸亚铁	提供足够的60毫克铁剂
12岁以上	600毫克硫酸亚铁	2片300毫克硫酸亚铁	提供足够的120毫克铁剂

副作用

铁剂有时会导致胃部不适，最好在就餐时服用。同样，它可导致便秘，特别是对于老年人，并且它可能使大便看起来呈黑色。关于便秘的建议请见37页腹痛、腹泻和寄生虫。

服用液态铁剂会使牙齿变黑。注意使用吸管并饮后刷牙。

注意

确保剂量准确。服用过量铁剂是有毒的。不要给严重营养不良人群服用铁剂。直到他们恢复健康后再补铁治疗。

推荐剂量

不同形式的铁的浓度不同。例如：1片300mg的硫酸铜含60 mg的铁；但是325mg的硫酸铜含36mg铁。仔细阅读药片、糖浆或者其他补充品的标签以掌握正确剂量。

预防妊娠和哺乳妇女贫血

- 每天服用300毫克硫酸亚铁（含60毫克铁）。备孕的女性也应该每天服用。铁剂和叶酸联合补充更有效，因为叶酸有助于防止出生缺陷。

治疗贫血儿童

- 每天1次硫酸铁；如果胃不舒服，可分为2次。

附件A：儿童发育图

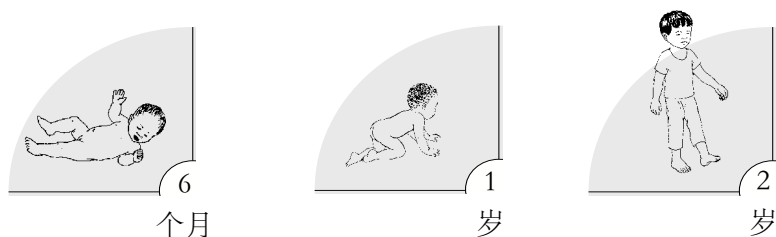
怎样使用儿童发育图

孩子发育体现在几个方面：

生理（身体）、思维（心智）、交流（手语或者交谈），及社交（与别人沟通）。有时孩子学习的本领包括这几方面。例如：当孩子伸出手臂要求大人抱时，她在运用

- 生理技能—她举起了手臂
- 心智技能—她认识了你
- 交流技能—她告诉你她想做什么
- 社交技能—她享受被你拥抱

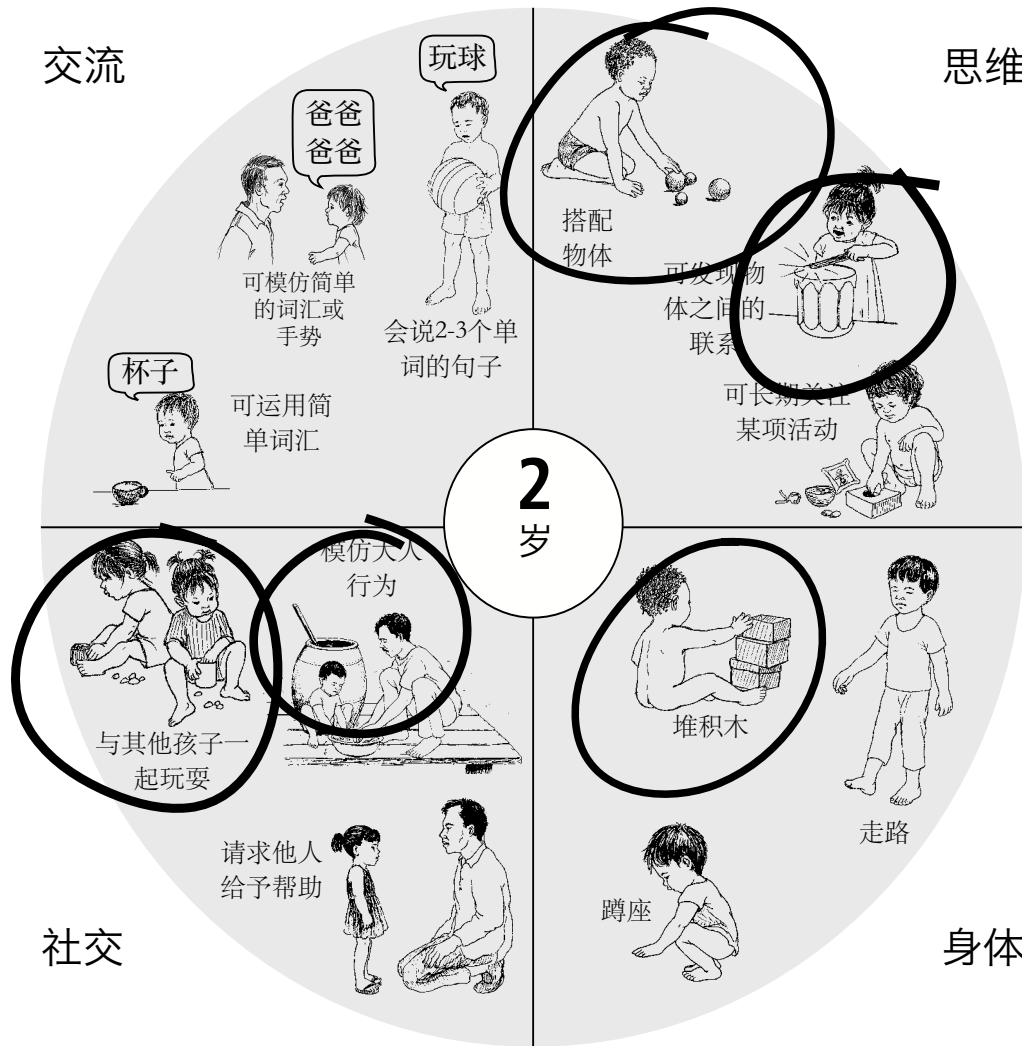
下列图表显示了孩子按照年龄应该学习的技能。可以根据图表获得孩子发育的信息，并掌握孩子应该学习哪些技能。



图表显示孩子长大过程的身体技能变化。

帮助你掌握孩子该学习什么技能

观察与孩子年龄最接近的图表。在表中，标注你孩子已掌握的技能，从中发现其他孩子已掌握而自己孩子不会的技能，从而帮助孩子一起学习掌握。



上图中，妈妈标注了5个她的20月龄的女儿已掌握的技能。她的女儿还需要帮助获得身体和交流技能。

下图每个区域显示了发育的差异。图案和文字是3个月婴儿应该学会的技能案例。



如果婴儿不会上图圆圈里面的2项技能，应该通过大人的帮助获得。但图示只是技能中的少部分。例如：在交流区部分：你不一定吹长笛，主要是观察孩子是否对突然发声有反应。

切记婴儿最好的学习方法就是与社区其他同龄孩子一起玩耍。

下图每个区域显示了发育的差异。图案和文字是6个月婴儿应该学会的技能案例。



如果婴儿不会上图圆圈里面的2项技能，应该通过大人的帮助获得。但图示只是技能中的少部分。例如：在身体区部分：婴儿不一定玩铃铛，主要是观察孩子是否可摇晃和摆动四肢。

切记婴儿最好的学习方法就是与社区其他同龄孩子一起玩耍。

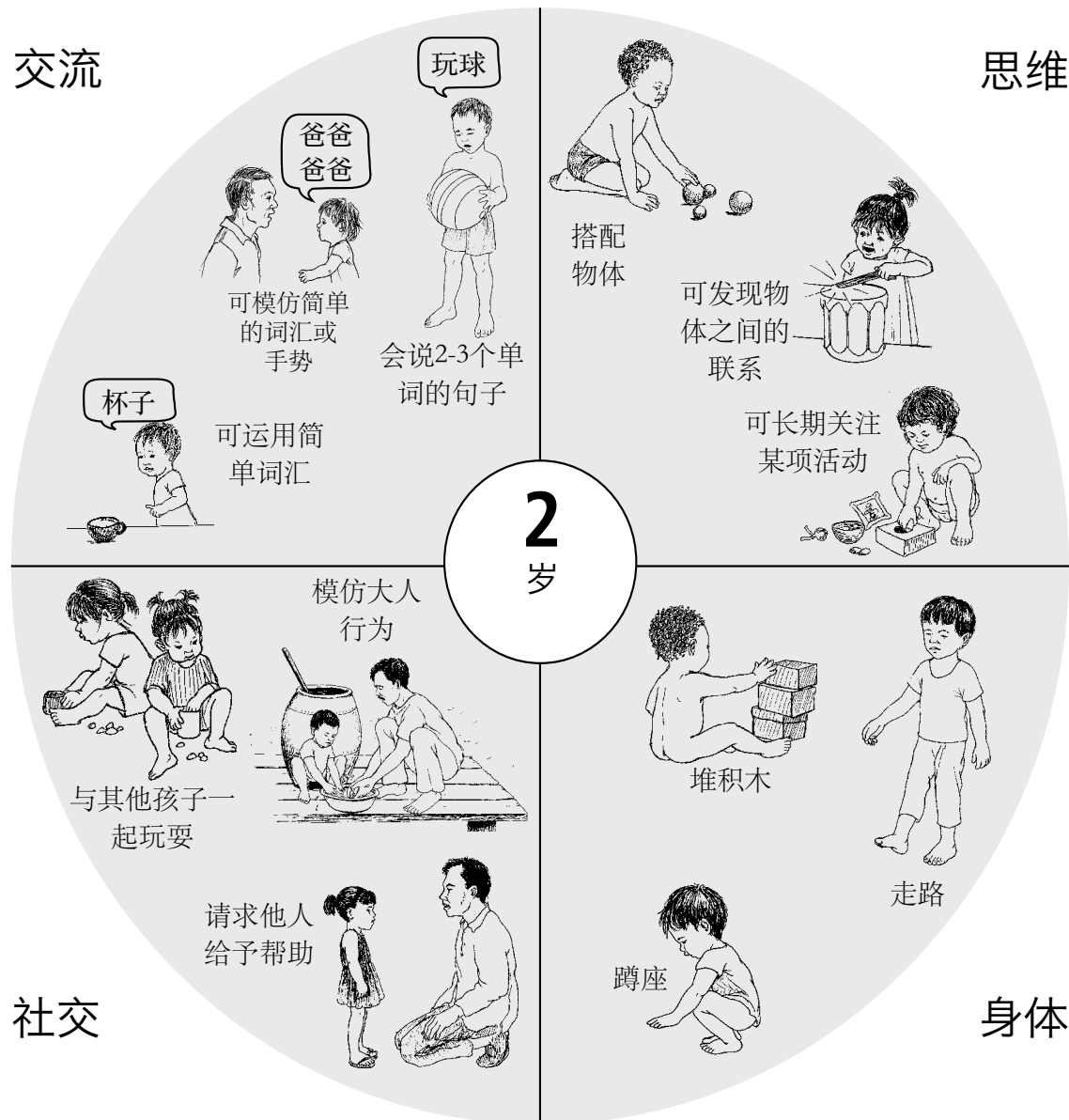
下图每个区域显示了发育的差异。图案和文字是1岁婴儿应该学会的技能案例。



如果婴儿不会上图圆圈里面的2项技能，应该通过大人的帮助获得。但图示只是技能中的少部分。例如：在社交区部分：婴儿不一定玩躲猫猫，主要是观察孩子是否喜欢社交活动。

切记婴儿最好的学习方法就是与社区其他同龄孩子一起玩耍。

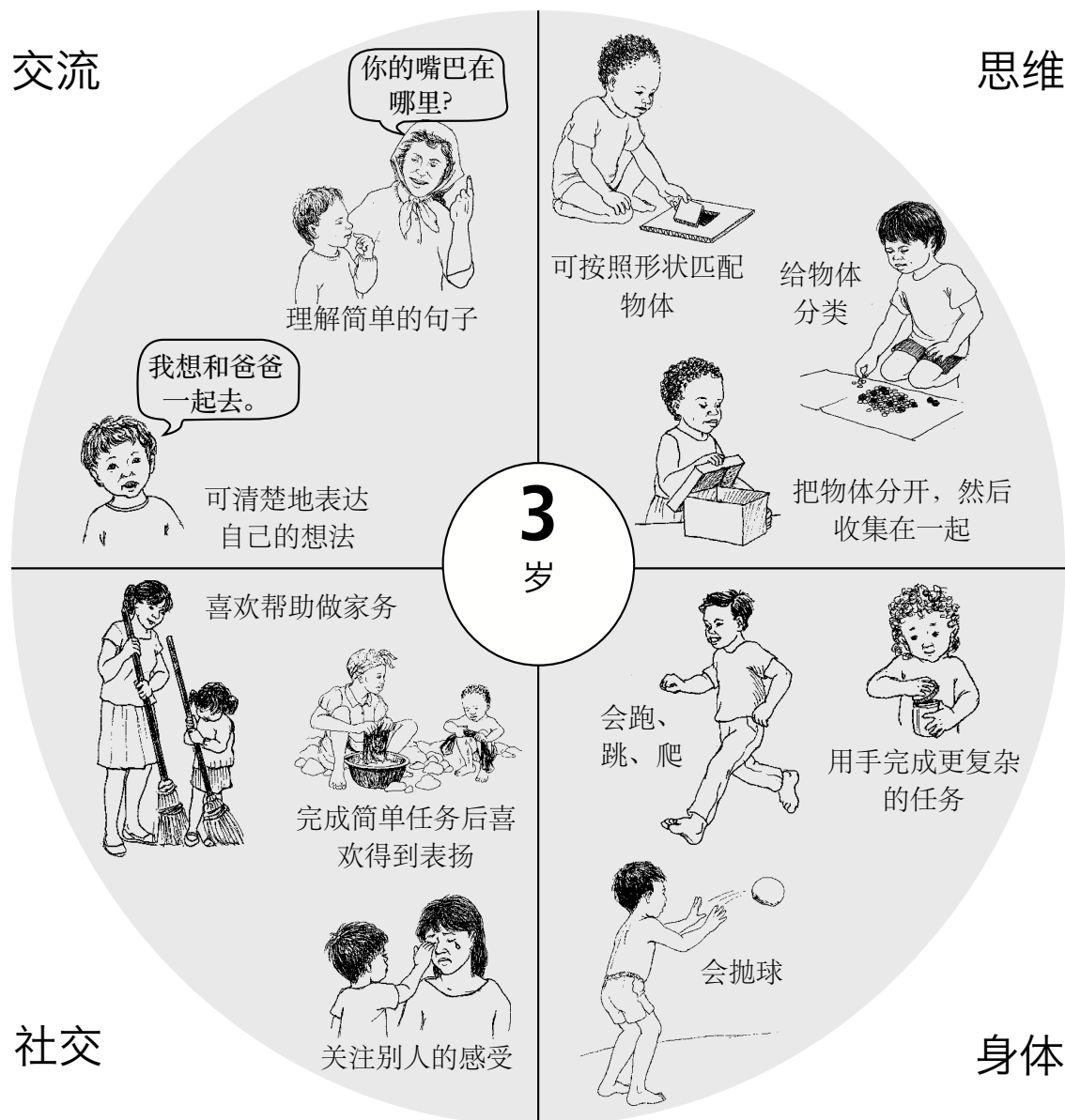
下图每个区域显示了发育的差异。图案和文字是2岁儿童应该学会的技能案例。



如果婴儿不会上图圆圈里面的2项技能，应该通过大人的帮助获得。但图示只是技能中的少部分。例如：在思维区部分：孩子不一定会击鼓，主要是观察孩子是否会把两个物体联系在一起。

切记孩子最好的学习方法就是与社区其他同龄孩子一起玩耍。

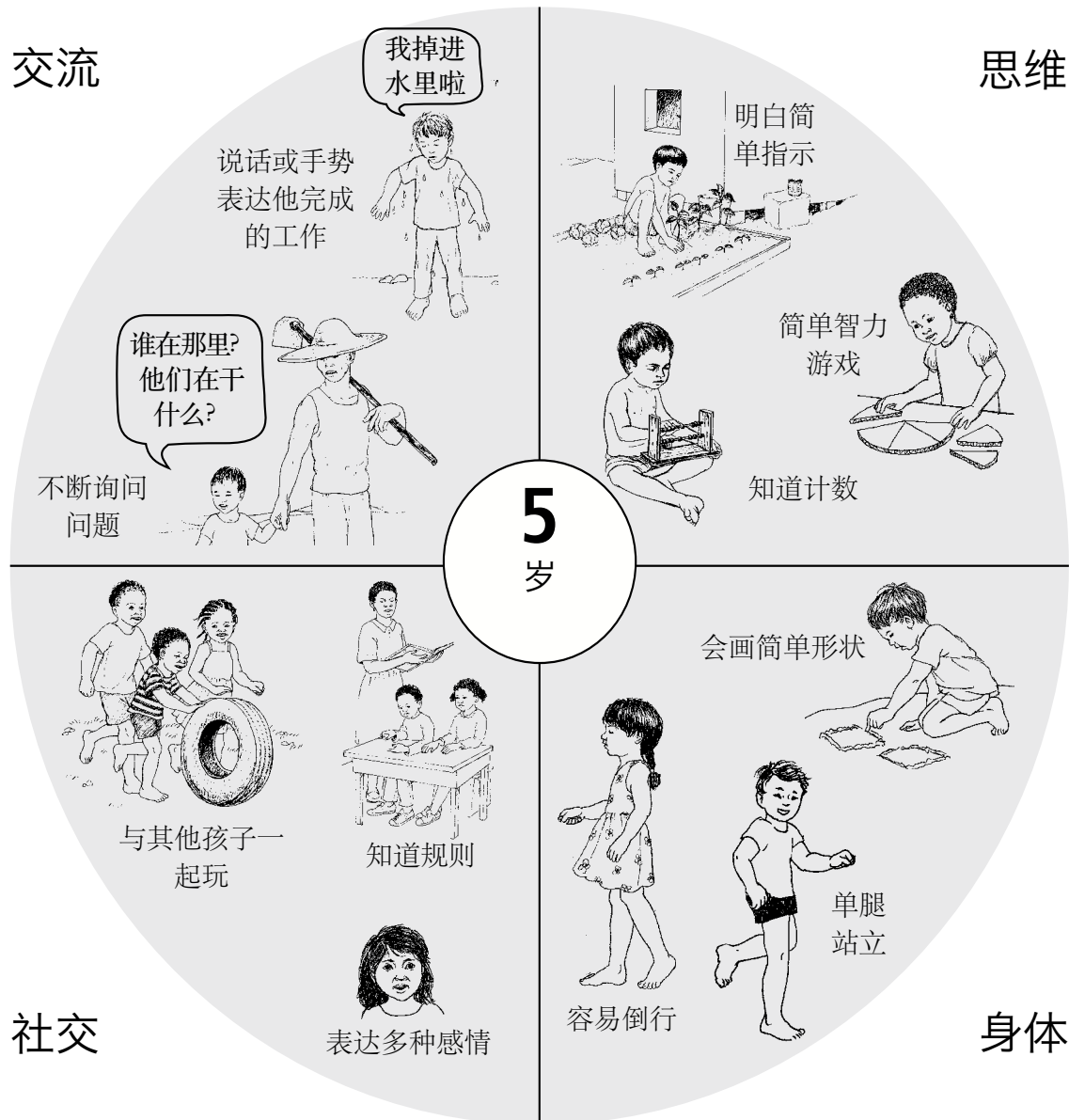
下图每个区域显示了发育的差异。图案和文字是3岁儿童应该学会的技能案例。



如果婴儿不会上图圆圈里面的2项技能，应该通过大人的帮助获得。但图示只是技能中的少部分。例如：在社交区部分：孩子不一定会扫地，主要是观察孩子是否喜欢做家务。

切记孩子最好的学习方法就是与社区其他同龄孩子一起玩耍。

下图每个区域显示了发育的差异。图案和文字是5岁儿童应该学会的技能案例。



如果婴儿不会上图圆圈里面的2项技能, 应该通过大人的帮助获得。但图示只是技能中的少部分。例如: 在社交区部分: 孩子不一定在上课。主要是观察孩子是否像其他孩子一样遵守规则。

切记孩子最好的学习方法就是与社区其他同龄孩子一起玩耍。

我们衷心感谢重庆市畜牧科学院刘文女士、
重庆市荣昌区人民医院廖煜小姐认真、专业地翻译了本章!