

# 21. 儿童的健康和疾病

## 如何维护儿童的健康



11、12 章提到营养的食物、卫生及预防注射的重要性，父母应详加阅读，确实地应用来照顾与教导小孩，重点节录如下：

### 营养的食物：

营养的食物对儿童很重要，应尽可能使他们得到最营养的食物，可使他们长得好并且不生病。以下是不同年龄的儿童最好的食物：

- 前六个月只需**母乳**。
- 六个月到一岁：**母乳和其它营养食物**如煮熟的麦片、捣烂的豆子、蛋、肉、煮烂的水果、蔬菜及谷类。
- 一岁以上：小孩饮食可以和**大人种类相同**，但要**更多次**，主食类（如米、玉蜀黍、麦类、马铃薯、树薯等）及辅助类食物，如第 11 章 111 页所提到。
- 此外，儿童要一天多餐，以摄取**足量**食物。
- 父母需要注意营养不良的症状，而且要给孩子所能给最好的食物。

## 清洁：

如果村里、家庭和孩童自己都能保持清洁，他们会比较健康。明白清洁的重要性，并且教导儿童做到。可遵循第 12 章的指引。以下再强调一些重点：

- 常替孩子洗澡、换衣服。
- 要教小孩在早晨起床时、大便之后、吃饭或拿食物之前一定要洗手。
- 建造厕所并教导儿童使用。
- 在可能有寄生虫（如钩虫）的地方，不要让孩童赤脚。要穿鞋子。
- 教导儿童刷牙，不要给太多糖果、甜点或汽水。
- 把指甲剪短。
- 不要让生病或有溃烂伤口、疥疮、虱子或长麻的孩子和其它孩子一起睡，或共享毛巾和衣服。
- 如果有疥疮、长麻、寄生虫或其它容易传染的病，要赶快治疗。
- 不要让孩子把脏东西放进嘴巴里，也不要让猫狗舔他们的脸。
- 不要让猪、狗和鸡进到屋子里。
- 只喝干净、煮过或滤过的水，这对于婴孩特别重要。
- 少用奶瓶喂食婴孩，因为奶瓶不容易保持干净。可以改用汤匙和杯子。

## 疫苗接种：

可以保护儿童避免得到许多危险的疾病，包括：百日咳、白喉、破伤风、小儿麻痹、麻疹和结核病。

婴儿在几个月大时就要接受各种不同的疫苗接种（12 章 147 页）。小儿麻痹滴剂在出生（最晚不超过两个月内）就要给，因为在一岁以内最容易患小儿麻痹。

注意：三合一疫苗（白喉、百日咳、破伤风）以及小儿麻痹疫苗必须每个月接种一次，连续三次，一年后再接种一次，才有完全的抵抗力。

怀孕的母亲接受破伤风疫苗接种，可以预防新生儿破伤风（19 章 250 页）。



要确定您的孩子接种了所有他们需要的疫苗。

## 二、儿童的成长——以及「儿童健康记录表」

健康的儿童会稳定地成长，如果儿童吃了足够的营养食物，而且没有严重的疾病，他的体重会每个月增加。

长得好的小孩就是健康的



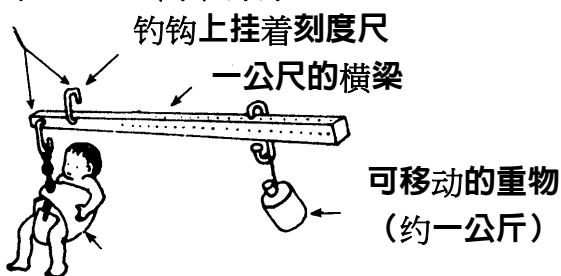
儿童的体重如果增加速度不如预期、不增加或甚至反而减少，这就表示不健康。他可能吃得不够，或有严重疾病。所以要检查儿童是否健康或得到足够的营养食物，最好是每个月量体重，看他是不是正常增加体重。如果儿童每个月的体重都记录在「儿童健康记录表」表上，那就很容易看出他是否正常地增加体重。以便及早发现问题及早治疗。**下页是个标准的「儿童健康记录表」**。剪下来或影印来使用，其它较大的卡片亦可由名为“便宜教具”之机构取得，已由各地卫生单位译为各种不同语言的版本。

妈妈如果能为五岁以下的孩子准备一份「儿童健康记录表」表，那是再好不过的了。如果附近有医疗中心或五岁以下孩子的健儿门诊，妈妈应该每个月带孩子去检查、量体重，保健员会解释表的用法。记录表最好能放在塑料袋里保存：

### 自制的秤

你可以用木头或竹竿做一根横梁，按下图挂上两个钩，把两个一公升装的桶子装满水，一个挂在婴儿的位置，在秤的另一端挂上第二个桶，于正好达到平衡的位置标上一公斤的刻度，以此类推，得到二、三…公斤的刻度，在刻度间均分就可得到 200、400、600、800 克的刻度位置。

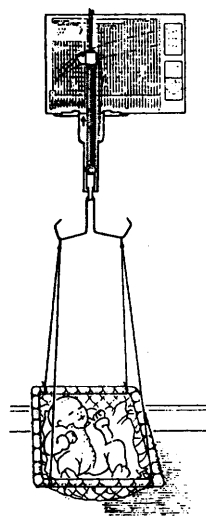
分开约 5 公分的两个钩钩



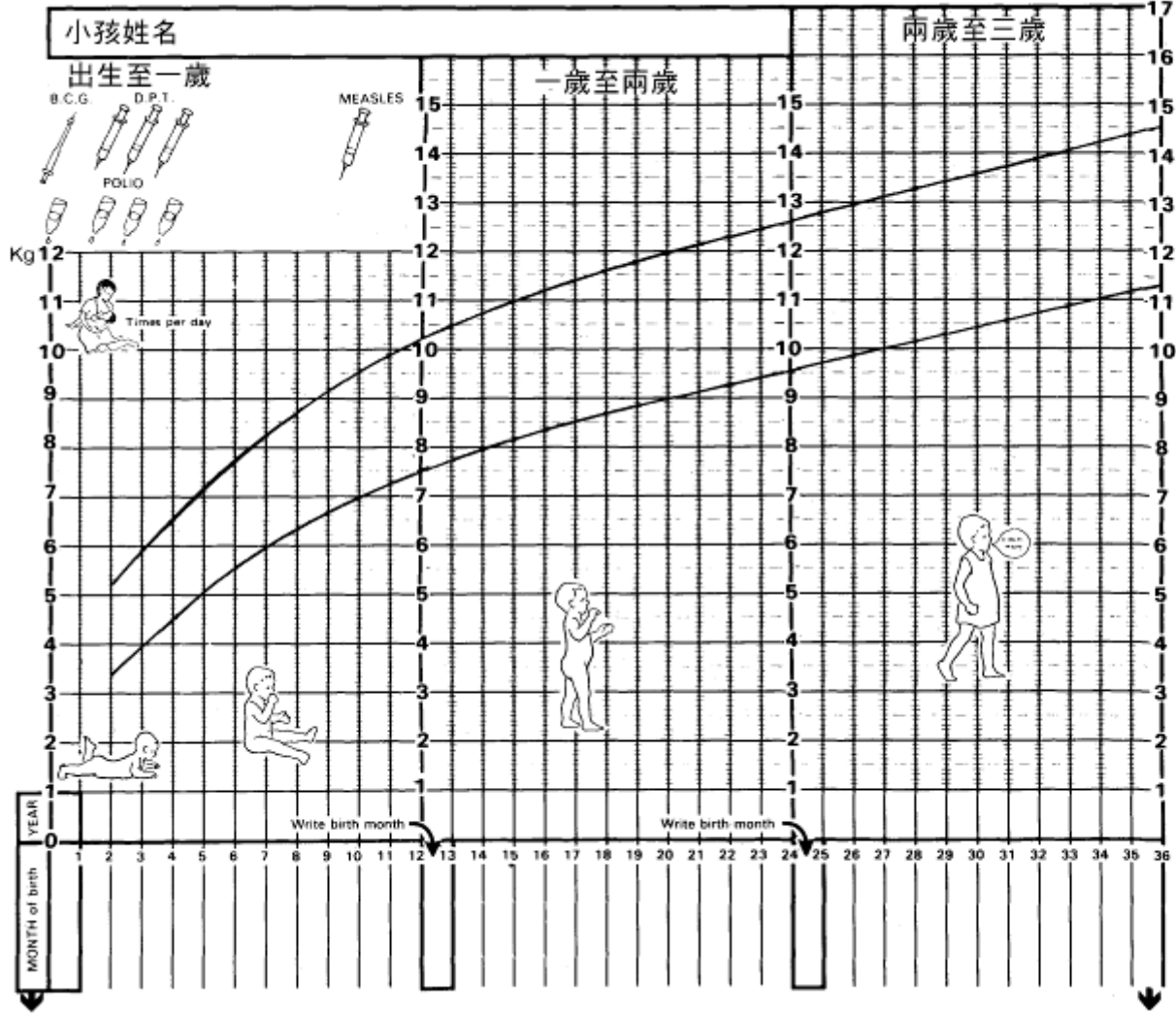
直接记录的秤：可由“便宜教具(TALC)”取得(附录三 429 页)

生长曲线图挂在秤后面，可以直接在图上标记 婴儿的体重

秤要尽量接近地面，婴儿可能会怕高







### 看曲线来了解孩子的成长

WATCH THE DIRECTION OF THE LINE SHOWING THE CHILD'S GROWTH

- GOOD**  
Child growing well
- DANGER**  
Not gaining weight. find out why
- VERY DANGEROUS**  
Losing weight. May be ill. needs extra care

- 小孩长得好
- 危险 体重没增加 查查为什么
- 极度危险 体重减轻,可能病了要额外照顾

WRITE ON THE CHART  
Any illness e.g. diarrhoea, measles

- Admission to hospital
- Solids introduced
- Breast feeding stopped
- Birth of next child

like this -

- 在此表上注明: 任何病痛,例如腹泻、麻疹
- 入院
- 吃固体食物
- 停止母乳哺乳
- 下个孩子的出生

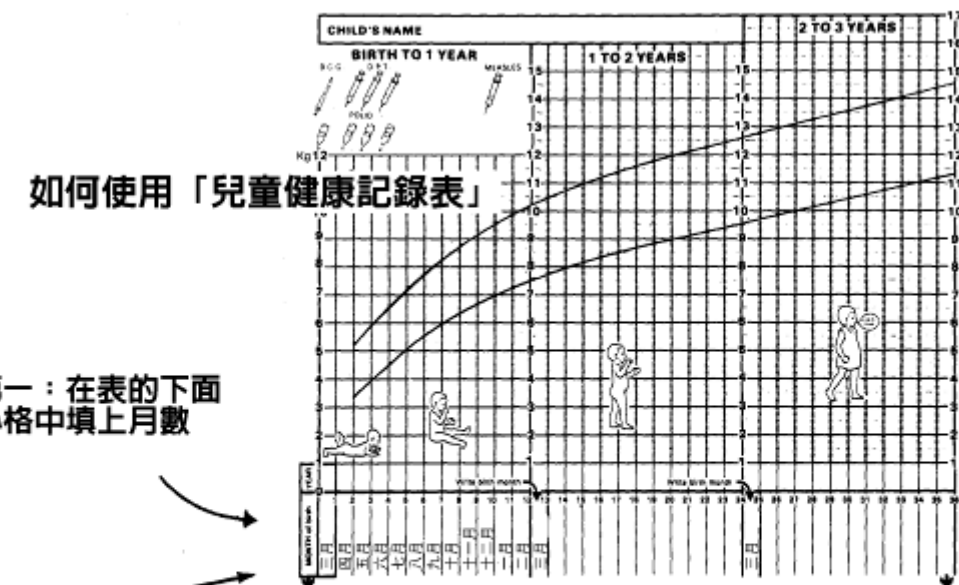
## 如何使用「兒童健康記錄表」

第一：在表的下面小格中填上月數

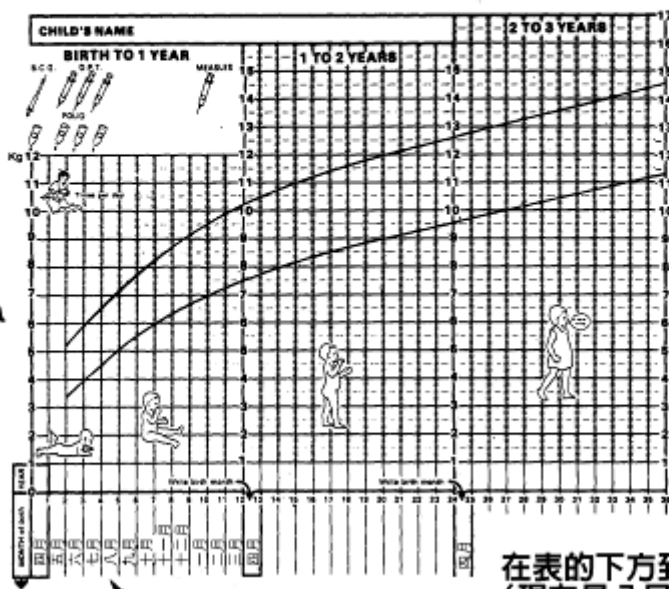
在每年第一個小格中填上嬰兒出生的月份。這裡表示此嬰兒是三月出生的。

第二：量體重。  
 假設孩子是四月出生的，  
 現在是八月，體重量起來有6公斤。

第三：看表。體重是寫在表的旁邊，請找到孩子體重的公斤數（這孩子是6公斤）



簡單吊式體重計第三：



在表的下方到現在的月份  
 (現在是八月)

WATCH THE DIRECTION OF THE LINE SHOWING THE CHILD'S GROWTH

- ↑ GOOD Child gaining well
- DANGER Not gaining weight fast enough
- ↓ VERY DANGEROUS Losing weight. May be ill. Needs extra care

WRITE ON THE CHART

Any illness & diarrhoea  
 Admission to hospital  
 Sudden increase/decrease in weight  
 Birth of next child

July 1951

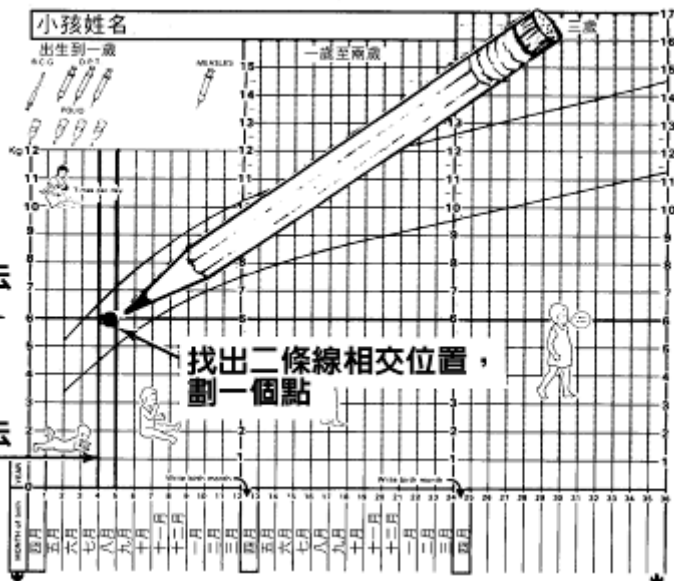
Dr. A. Green (Nurse/Physician)

100/1000  
 100/1000  
 100/1000

同前頁表之解釋

第四：  
請沿著六月的線劃過去

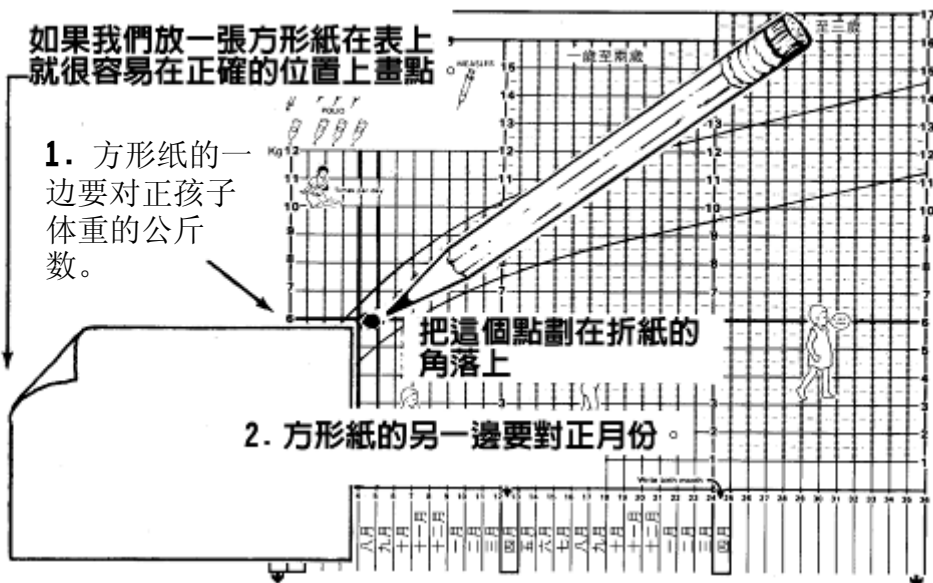
請沿著八月的線劃上去



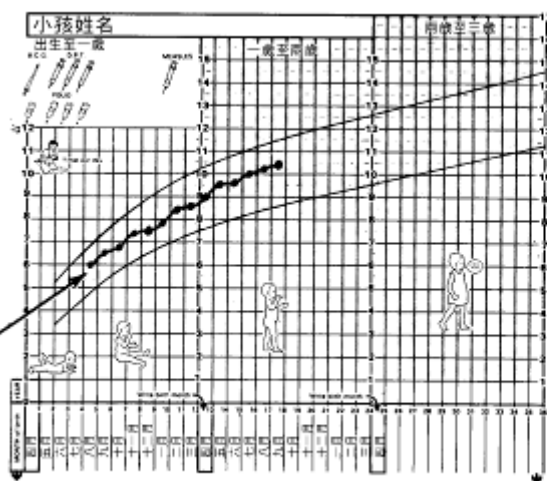
如果我們放一張方形紙在表上  
就很容易在正確的位置上畫點

1. 方形紙的一  
邊要對正孩子  
體重的公斤  
數。

2. 方形紙的另一邊要對正月份。



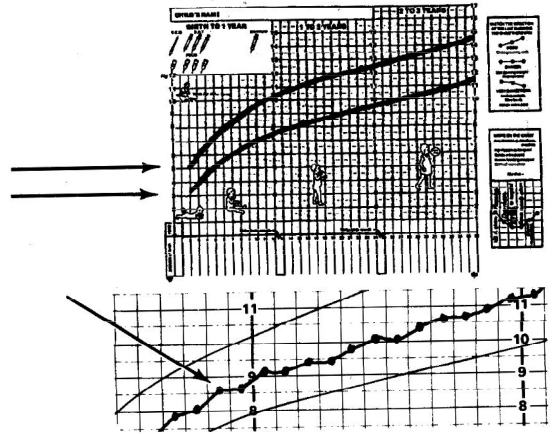
每個月量體重，  
然後在表上點上  
一點。如果孩子  
健康，這個月的  
點應該比上個月  
的更高。我們可  
以把各點連起來  
，那就看得更清  
楚。



### 如何判读「儿童健康纪录表」

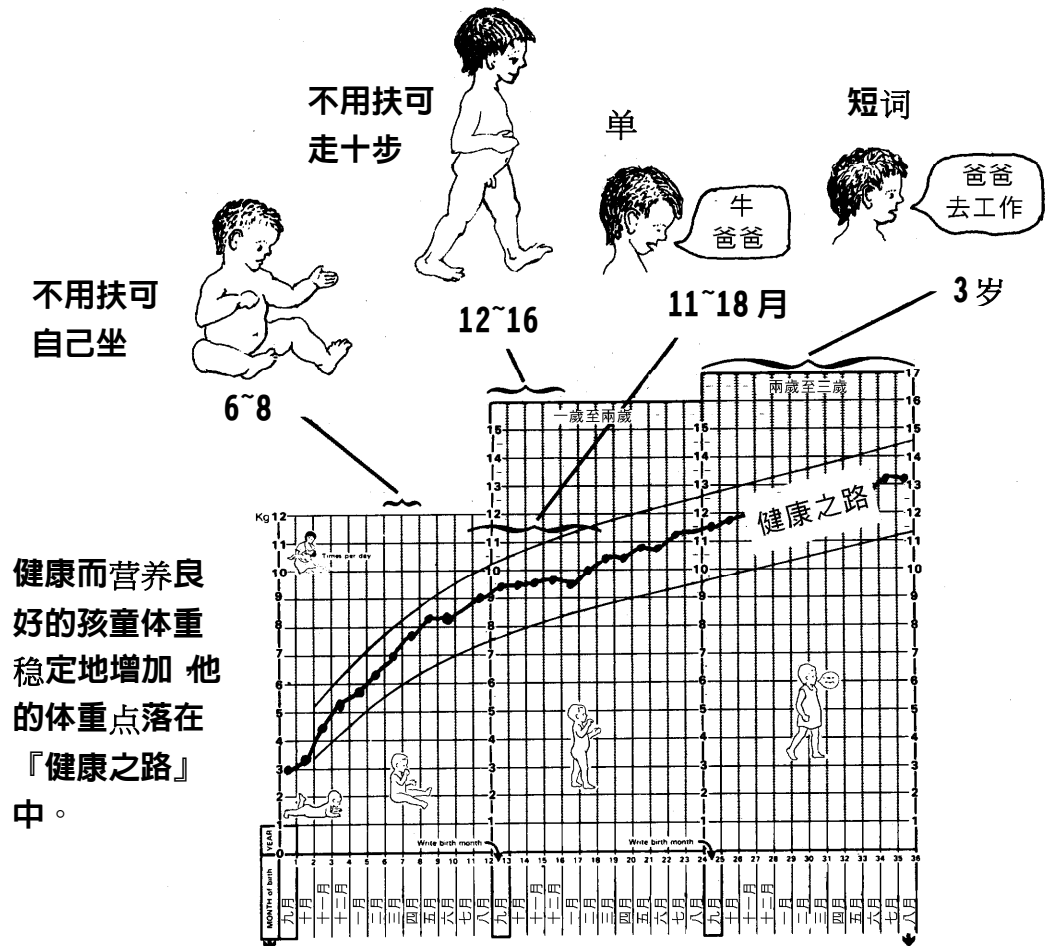
表上的两条曲线就是孩子健康时体重上升的方向，称为“健康之路”。

把每月及每年孩子的体重作标记连成一条线。大部分健康孩子的曲线，要走在两条曲线中间，因此这两条线中间的区域就称为『健康之路』。如果体重的曲线每月稳定地上升，而且方向与两条曲线一致，就表示孩子是健康的。



营养充足健康的孩子通常在下面所列的时间开始坐、走路和讲话。

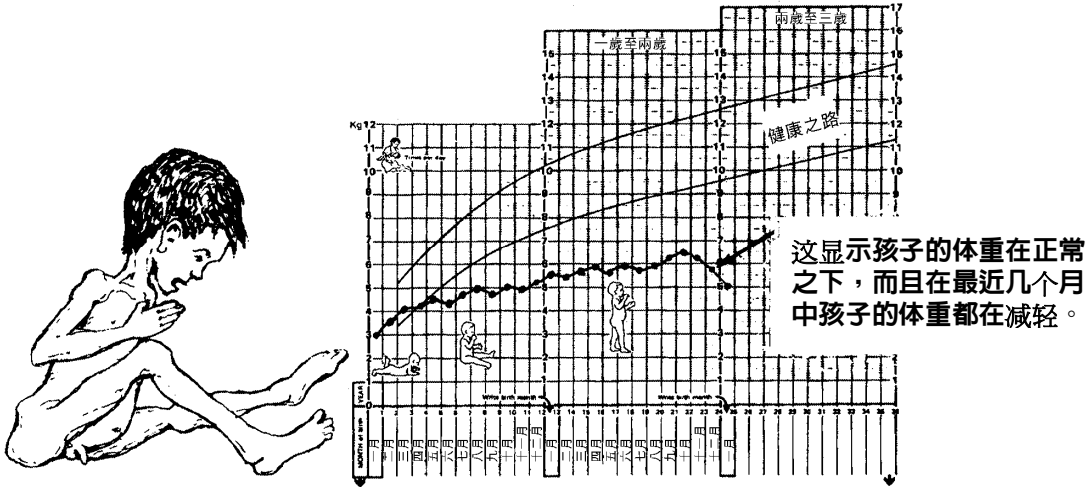
### 健康而营养良好的孩童发育表：





营养虚弱的孩子其健康表如下，体重曲线在『健康之路』下面，曲线不规则而且不太上升。表示孩子的情况愈来愈不好。

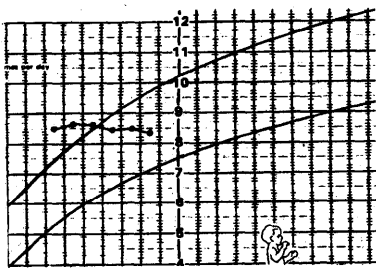
体重不足或营养不良的儿童发育表：



上表表示孩子体重严重地不足，可能因为营养不够，也可能有慢性病，如：肺结核或疟疾，或是两者都有。**必须常吃营养的食物**，检查相关的疾病且经常接受保健员的检查，直到体重增加恢复正常。

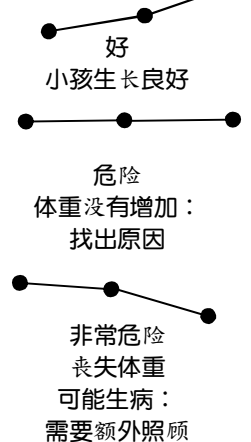
**重点：**注意体重曲线的变化，曲线变化可详细告诉我们孩子是否健康的成长，如下两表说明。

**危险！这个小孩子体重无明显增加**

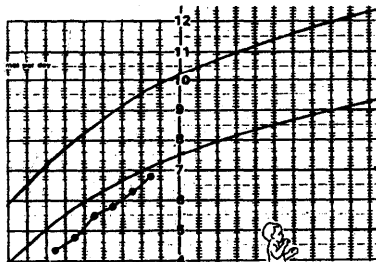


这张点线图显示体重重线虽在两条曲线中，但小孩子有好几个月体重无明显增加。

注意看线的方向，指出孩子的成长。



**良好！这个小孩的体重增加明显**



这个孩子的点线图虽然落在两条曲线之下，但每个月都有增加的趋势，表示小孩生长良好。有些小孩双亲比较娇小，所以小孩也会比平均娇小一点。

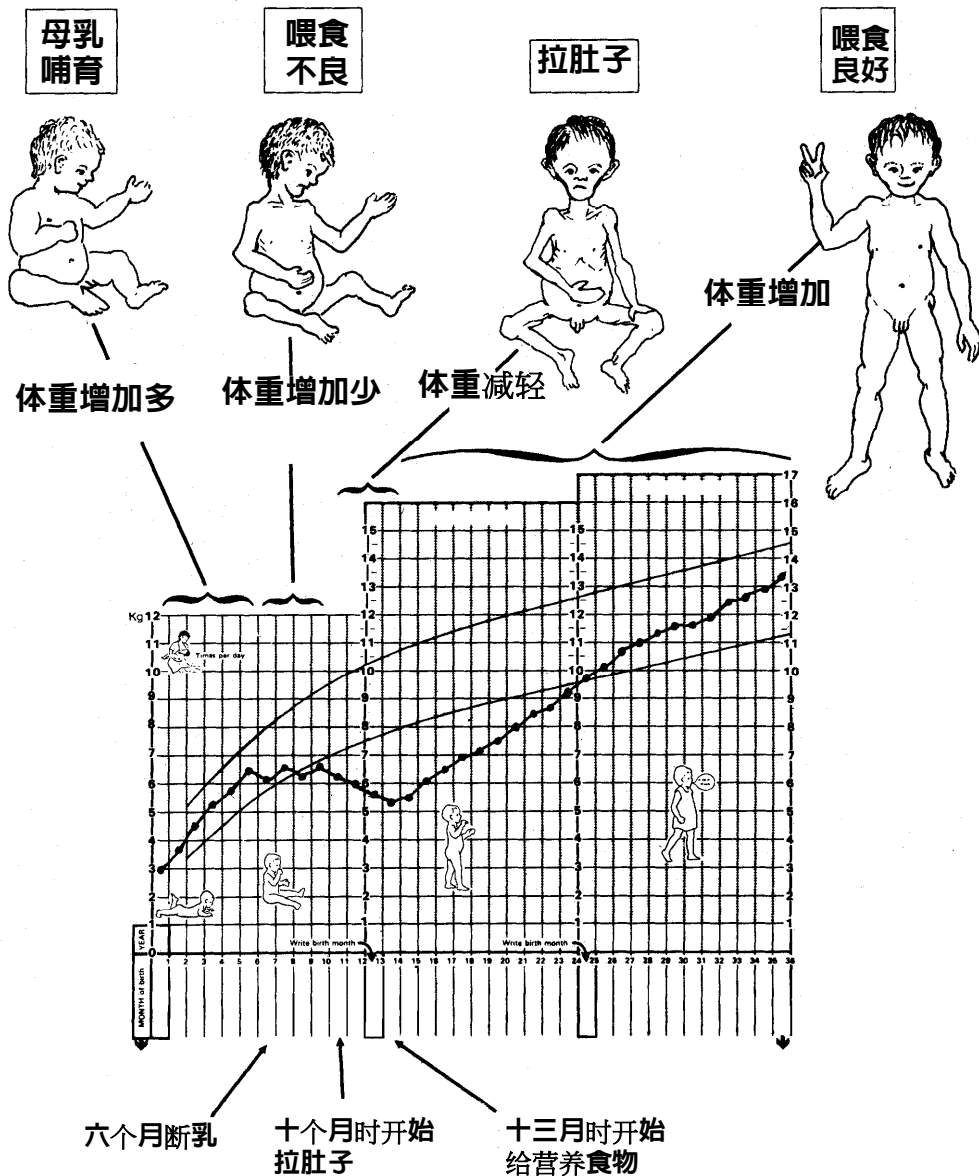
## 一个典型的儿童健康记录表，显示孩子成长的过程

这婴孩在前六个月很健康而且体重增加得很好，因为他吃母乳。

在六个月大时，妈妈又怀孕了，所以停止吃母乳，只吃一些玉米和米饭，他的体重不再增加。

十个月时，开始长期腹泻，体重减轻，变得很瘦弱。

十三个月大时，妈妈知道给他营养的食物的重要性，体重开始增加。到两岁时，他已经回到「健康之路」了。



儿童健康记录表是非常重要的，当你正确的使用它时，它可以帮助母亲知道何时她的小孩需要更多的营养食物、或特别的照顾。它也帮助保健员更容易了解孩子以及他的家庭，有何需要，并且也可以帮助一位母亲知道她做的非常好。

### 三、孩子健康问题的复习

在本书前几章讨论过的疾病会在孩子身上发现，在此简单复习一下常见的问题，要更清楚知道各问题的信息，请看指示页数。

特别照顾及新生儿问题看 19 章 270-275 页及附录四 405 页。

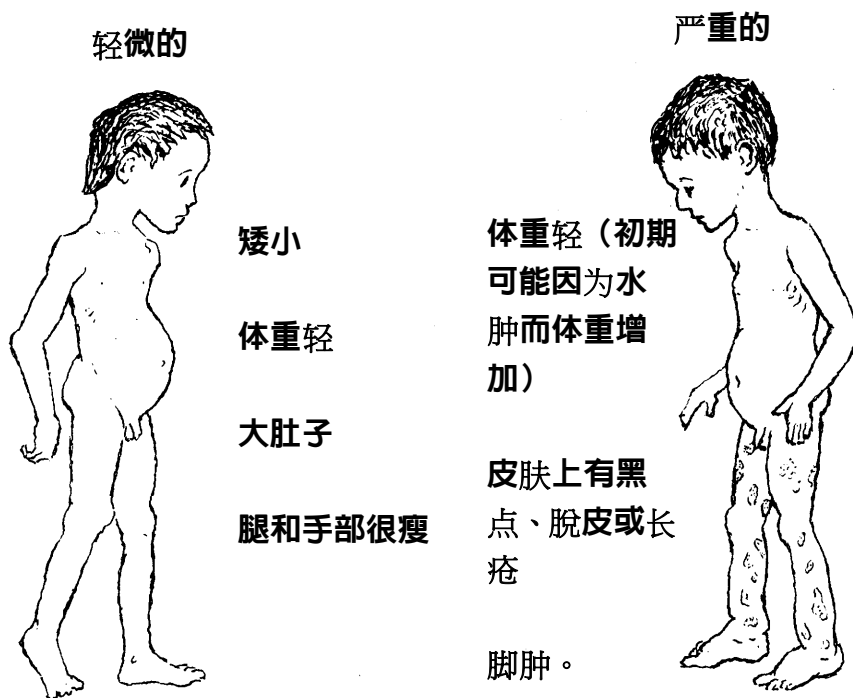
**注意：**儿童的疾病变化很快。往往数天到数周才会使一个成人严重伤害或致命的病，可能在几个小时内就会使小孩死亡。所以注意疾病的早期征候并且马上处理非常重要。

### 营养不良的小孩

许多孩子营养不良是因为他们吃不饱，但有些则是因为他们吃了太多富含水与纤维的食物，如：玉米、米饭、树薯或芋头，很快的把肚子填满，但却缺乏建构和保护身体的食物，如：牛奶、蛋、肉、豆、水果和蔬菜，和某些重要元素像维他命 A（16 章 226 页）或碘（11 章 130 页）。

对儿童食物需要更完整的讨论，请看第 11 章，特别是 120-122 页。

#### 两个营养不良的小孩



营养不良会引起儿童许多的问题，包括：

### 轻微的

- 生长缓慢
- 肚子胀大
- 身体瘦弱
- 食欲不振
- 无力
- 苍白（贫血）
- 想吃土（贫血）
- 口角溃烂
- 常常感冒或感染
- 夜盲

### 严重的

- 体重增加缓慢或没有
- 脚肿（有时脸也肿）
- 皮肤有黑点、淤伤或脱皮的伤口
- 头发变细、掉头发
- 不爱笑、不爱玩
- 口内溃烂
- 智力不能正常发展
- 干眼症
- 瞎眼（16章 226页）

「湿性」和「干性」营养不良的比较及它们的原因和预防，请参看 112、113 页。

营养不良的症状常常在急症后，如拉肚子或麻疹之后出现。生病或康复中的孩子比没有病的孩子更需要营养的食物。

请给孩子充足的食物，最好包含能够建构和保护身体的高营养食物，如：牛奶、蛋、肉、鱼、豆、水果和蔬菜，以预防和治疗营养不良。

## 拉肚子和痢疾（更详细资料请看 13 章 153-160 页）

对孩子而言，拉肚子最大的危险是脱水，就是体内失掉太多的液体，如果呕吐会更危险，这时要补充水份（13 章 152 页）。

如果孩子吃母乳，可以**继续哺喂母乳**，但同时也要补充水份。

第二个重大的危险是营养不良，所以只要可以进食，就**尽快给他营养的食物**。

## 发烧（10 章 75 页）

发高烧（超过摄氏三十九度）容易引起很小的孩子抽筋或脑部伤害。这时要赶快降低体温，把小孩的衣服**脱掉**，如果他一直哭或看起来精神不错，再给他正确剂量的退烧药如 **Acetaminophen** 或 **ibuprofen**（见 380 页）以及大量的水分。如果小孩的身体很烫和颤抖，可以帮他洗个**温水澡（非冷水）及搨搨风**，使他凉快，也有助于散热。

## 抽筋（13章 178页）

儿童抽筋的主要原因有：发高烧、脱水、癫痫，以及脑膜炎。如果发高烧，要马上先退烧（10章 76页）。注意看有没有脱水（13章 151页）或脑膜炎（14章 185页）的现象。没有发烧或其它征候而突然发作的抽筋可能是癫痫，特别是发作间小孩都好好的，就更可能是癫痫（13章 178页）。如果先牙关紧闭，之后全身才变得僵硬，可能是破伤风（14章 182页）。



## 脑膜炎（14章 185页）

这种危险的疾病可能来自麻疹、腮腺炎，或其它严重疾病的并发症。妈妈有肺结核的孩子可能会得到结核性脑膜炎。孩子看起来病得很厉害，头向后仰，颈子僵直无法向前弯，身体有奇怪的动作（抽筋），这样的孩子可能有脑膜炎。



## 贫血（11章 124页）

### 小孩子常见的征候：

- 苍白，特别在眼睑内、牙龈以及手指甲部位。
- 虚弱，容易疲倦。
- 喜欢吃土。

### 常见的原因：

- 食物中缺乏铁质（11章 124页）。
- 慢性肠道感染（12章 145页）。
- 钩虫（12章 142页）。
- 疟疾（14章 186页）。



### 预防及治疗：

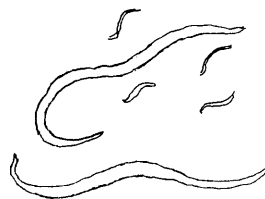
- 吃富含铁质的食物，如：肉、蛋、豆、花生、以及深绿色蔬菜。
- 治疗造成贫血的病因--在钩虫盛行的地方，不要赤脚走路。
- 如果怀疑是钩虫，就要收集儿童大便请保健员检查，一旦发现有钩虫卵就要治疗（附录一 374-376页）。
- 可以的话，可口服铁剂（硫酸亚铁，附录一 393页）

**注意：请勿给幼儿整颗铁剂的药丸，以免中毒。可以用滴剂或磨成粉加在食物中给予。**

## 肠内寄生虫：

家里一个孩子有寄生虫，全家都要接受治疗。为预防寄生虫感染，小孩必须：

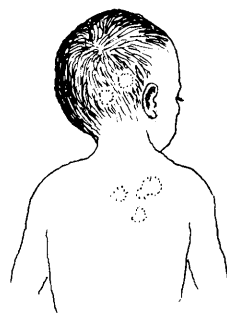
- 注意清洁的原则（12章 133页）。
- 使用厕所。
- 不要赤脚。
- 不要吃生的或未煮熟的肉。
- 只喝煮过或干净的水。



## 皮肤的问题（见第15章）

小孩最常见的皮肤病包括：

- 疥疮（15章 199页）。
- 感染的疮或脓痂疹（15章 201-202页）。
- 癣或其它霉菌感染（15章 205页）。

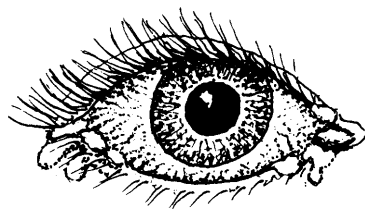


要预防皮肤病，请注意下面清洁原则（12章 133页）：

- 常为孩子洗澡或除虱。
- 控制臭虫、虱子及疥虫。
- 有疥疮、虱子、霉菌感染或脓疮的孩子不要和其它孩子一起玩耍和睡觉，而且要及早治疗。

## 红眼（结膜炎）（16章 219页）

用清洁湿布擦拭眼睑一天数次，且在眼睑内点抗生素药膏一天四次。有结膜炎的孩子不要和其它孩子一起玩耍和睡觉。过了几天如果还没好就要去找保健员。



## 伤风及感冒（13章 163页）

流鼻涕、轻微发烧、咳嗽、常常喉咙痛，有时拉肚子，这是小孩常有的感冒症状，并不严重。多喝水、给点 acetaminophen 或阿司匹林治疗，让孩子多休息。营养的食物和大量水果可帮助孩子预防伤风感冒并且及早复原。

盘尼西林、四环素及其它抗生素对感冒或伤风没有好处，也不需打针。

小孩如果感冒得很严重，发高烧、呼吸浅而快，可能得了肺炎（13章 171页），这时候要用抗生素，也要注意有没有耳朵感染（见下页）或链球菌咽炎（21章 310页）。



## 四、其它关于儿童的健康问题

### 耳朵痛和耳朵发炎：

小孩常有耳朵发炎的情形，往往在感冒或鼻塞后几天发生。这时会烧得更高，小孩会哭闹或用手抓耳朵，有时看到耳朵里有脓。婴孩的耳朵发炎有时会吐或拉肚子，因此如果小孩拉肚子而且发烧，一定要检查耳朵。



#### 治疗：

- 早期治疗非常重要。可用盘尼西林（penicillin，附录一 351 页）或 co-trimoxazole（附录一 351 页），三岁以下的孩子用安比西林（Ampicillin，附录一 351 页）治疗较有效，同时要给 acetaminophen 止痛。阿司匹林亦可使用，但比较不安全（附录三 379 页）。
- 用棉花小心地把脓清掉，但不要在耳朵里塞棉球、树叶、木棒或其它东西。
- 耳朵流脓的孩子仍必须常洗澡，但不可以游泳或潜水，直到完全恢复后两个礼拜。

#### 预防：

- 教导孩子在感冒时不要用力擤鼻涕，只要擦鼻涕就好。
- 不要用奶瓶喂。如果要，也不要让婴孩躺着喝，因为牛奶容易跑进鼻子里引起耳朵发炎。
- 孩子的鼻子如果塞住，可用盐水滴入，然后把粘液吸出来（如 13 章 164 页的说明）。

### 耳道发炎：

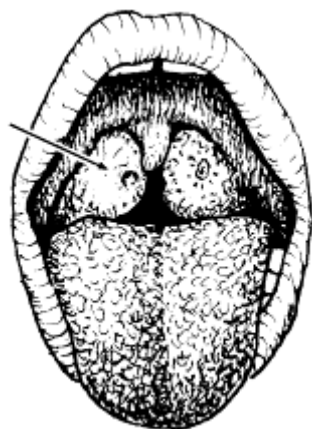
要知道耳道是否发炎，可以轻轻地拉一下耳朵，如果会痛表示耳道发炎。这时可以点醋水（一汤匙醋加一汤匙开水），一天三或四次，如果有发烧或流脓，还要加上抗生素。

### 喉咙痛和扁桃腺发炎：

这些问题常常跟感冒一起发生，喉咙泛红，吞东西时会痛，扁桃腺（喉咙后面的两个淋巴腺结，一边一个）肿大而且会痛，有时流脓，可能会烧到摄氏四十度。

#### 治疗：

- 用温盐水漱口（一杯水加一茶匙盐）。
- 吃 acetaminophen 或 aspirin 止痛。
- 如果突然开始发烧疼痛或持续超过三天，请看下面。



### 喉咙痛和风湿热的危险：

感冒引起的喉咙痛不应该使用抗生素，用了也无效，用盐水漱口及 acetaminophen 或 aspirin 治疗就可以。但有一种喉咙痛——称为**链球菌性喉咙痛**——必须要用盘尼西林治疗。最常发生在孩童或青少年，通常是突然严重的喉咙痛和发烧，没有感冒或咳嗽的征候，口腔后部和扁桃腺变得很红，下颌或颈部淋巴结变大而且压了会痛。

要用盘尼西林（附录一 351 页）十天，及早且完全的治疗可以减少合并风湿热的危险。患了链球菌性喉咙痛的小孩要和其它人分开吃、睡，以防传染。

### 风湿热：(Rheumatic Fever)

好发在孩童和青少年，通常在链球菌性喉咙痛之后一至三星期开始。

#### 主要征候（通常只有其中的三或四种会出现）：

- 发烧。
- 关节痛，特别是手腕、脚踝，然后膝盖和手肘也会影响。关节肿大、热而红。
- 皮下有红色曲线或肿块。
- 严重的病人会有虚弱、喘不过气，或心脏痛的情形。



#### 治疗：

- 如果怀疑有风湿热，要赶快去找保健员，因为心脏有受损的危险。
- 大量服用阿司匹林（附录一 380 页），十二岁的孩子可以一天吃六次，一次吃二至三粒三百毫克的阿司匹林，最好和牛奶或少量食物一起服用，以避免胃痛。若有耳鸣现象可吃少一点。
- 服用盘尼西林（附录一 351 页）。

#### 预防：

- 预防风湿热要及早治疗链球菌性喉咙痛，使用盘尼西林十天。
- 得到风湿热的小孩要预防再发作，以免增加心脏的损害。必须在喉咙痛时服用盘尼西林十天。如果已经有心脏的损害，就要规律地服用盘尼西林或每月注射一针 benzathine penicillin（附录一 353 页），可能须终生使用。请按照有经验的保健员或医师的建议做。

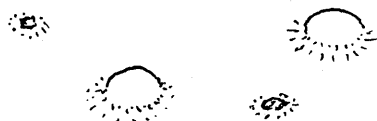


## 五、儿童的传染病

### 水痘：（Chickenpox）：

一种轻微的病毒感染。接触患病的孩子两三个礼拜后发病。

#### 征候：



红点  
水泡  
痂皮



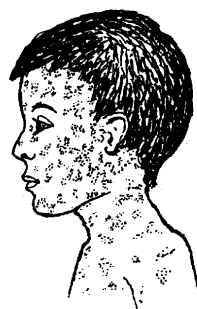
开始时有些会痒的小红点出现，然后变成小水泡，最后形成痂皮。通常由身上开始，然后到脸上、手臂和腿上。同时会有斑点、水泡和痂皮出现，发烧通常不高。

#### 治疗：

一个礼拜会痊愈，每天用肥皂和温水洗澡。可用毛巾浸在煮过且滤过的燕麦粥水中，敷在患处止痒。把指甲剪短。如果痂皮发炎，要保持清洁、热敷，并涂上抗生素药膏。避免小孩搔抓皮肤。

### 麻疹（Measles）

一种严重的病毒感染，**营养不良和肺结核的孩子特别危险**。接触病人十天后开始有感冒的症状—发烧、流鼻涕、眼睛红和咳嗽。孩子会病得愈来愈重，口腔会很痛，可能拉肚子。两三天之后，嘴里会出现一些盐粒大小的小白点，再经过一、两天皮肤疹子就出现了，先从耳朵后面及颈部开始，再来是脸和躯干，最后是手臂和腿。皮肤疹子出现后，小孩开始觉得舒服一点，疹子约持续五天。有时发生皮内出血点（称为黑麻疹）表示很严重。最好找医生看。



#### 治疗：

- 卧床休息，多喝开水，吃营养的食物，固态食物若吃不下，可以喝点液体如汤，如果不能吸母乳，可以把母乳放在汤匙中喂（11章120页）。
- 若可能补充维他命A，以预防眼睛受伤害。
- 有发烧不舒服，可服用 acetaminophen（或 aspirin）。
- 如果耳朵痛，要用抗生素。
- 如果有肺炎或脑膜炎的症状，或耳朵、胃剧痛，请找医师看。
- 如果拉肚子，给予补充水份的口服液和盐份（13章152页）。

**麻疹的预防:**

患麻疹的孩子必须和其它孩子隔离(甚至包括家里的兄弟姐妹),营养不良、肺结核或患慢性病的小孩需特别的保护。邻居的孩子不要到麻疹患者的家里去。麻疹患者家的孩子虽然还没有被感染,也要观察十天,这段时间不可出入学校或公共场所。

预防小孩因麻疹致死,要让孩子营养充足,  
并在十二到十五个月大时,接受麻疹预防接

**德国麻疹 (German Measles, Rubella)**

德国麻疹不像麻疹那么严重,只持续三至四天,疹子很轻微,通常头、颈部后面的淋巴结会肿大,且按下去会痛。

患病的孩子必须卧床休息,需要时可服用 Acetaminophen 或 ibuprofen。

怀孕的妇女如果在头三个月内得到德国麻疹,可能会生下畸型儿,因此尚未或不确定得过德国麻疹的孕妇应该要远离患童。没有怀孕的女性可以试着先被感染以产生抗体。有疫苗可以预防,但不一定能取得。

**腮腺炎 (Mumps)**

接触病人两三个礼拜后开始出现发烧,张口或吃东西时会痛的现象,两天内,在耳朵下方,下颞角的位置会出现软的肿块,常常从一边开始再到另一边。

**治疗:**

肿块约十天自动消失,不需要吃药。如果有发烧或疼痛可用 Acetaminophen 或 ibuprofen。喂食孩子柔软且营养的食物,且保持口腔清洁。

**并发症:**

大人或十一岁以上的孩子,在第一个礼拜之后,可能会肚子痛、睪丸(男性)肿。如果有这些症状要安静休息,用冰袋或湿冷的毛巾敷在患部,来减少疼痛和肿胀。

如果有脑膜炎的症状(14章 185页),要找医师治疗。



## 百日咳 (Whooping Cough, Pertussis) :

接触到病人一两个星期后发作。开始时像感冒，会发烧、流鼻涕、咳嗽。

两个礼拜后出现剧烈咳嗽，会不须换气的连续咳好多次，直到咳出一口浓痰，最后大大的吸一口气发出呼呼声。咳嗽时，因为缺氧，嘴唇和指甲会发绀。剧烈咳嗽之后可能会呕吐。没有咳嗽时孩子看来好好的。

百日咳通常会持续 3 个月或更长一点。

百日咳对一岁以下的小孩非常危险，因此要早一点作预防接种。小婴孩不会有典型的百日咳症状，所以有时很难确定。在一个仍有百日咳感染的地区，如果一个孩子咳得很厉害，眼睛有点浮肿，请马上当作百日咳治疗。

### 治疗:

- 抗生素只在早期（发生典型的剧烈咳嗽前）使用才有效，可使用红霉素（erythromycin, 附录一 355 页）或安比西林（Ampicillin, 附录一 353 页）。氯霉素（chloramphenicol）亦可，但副作用比较大。六个月以下的婴孩更应及早治疗（婴儿剂量请见附录一 358 页）。
- 严重的百日咳，用 phenobarbital（附录一 389 页）会有帮助，特别是咳嗽孩子不能睡或引起抽筋时。
- 如果小孩咳到不能呼吸，试着让他趴下来，用手指帮他把嘴巴里的黏痰挖出来。并用手掌拍背排痰。
- 要避免体重减轻和营养不良，孩子需要营养的食物，在呕吐后还是要尽量吃、喝一些。

### 并发症:

咳嗽有时会引起眼白出血，这不必治疗（16 章 224 页）。如果有抽筋、肺炎（13 章 171 页）的症状，就需要找医师看。

保护孩子不要得百日咳，注意在  
2 个月、4 个月及 6 个月要接受预防接种。



## 白喉 (Diphtheria) :

开始时像感冒一样，会发烧、头痛、喉咙痛。在喉咙、鼻子或嘴唇会形成一层黄灰色膜，小孩的颈部会肿大，呼吸的味道很不好闻。

### 如果你怀疑小孩得了白喉：

- 卧床休息，但要隔离。
- 赶快找医师来看，有白喉抗毒素可用。
- 给予盘尼西林，一粒四十万单位，大孩子一天三次。
- 用温水加一点盐漱口。
- 常常或持续呼吸热蒸汽（13章 168页）。
- 如果孩子开始窒息或发绀，可以用纱布包住手指，试着移除喉咙上的薄膜。

白喉是危险的疾病，但可使用疫苗预防。

**要确定让您的孩子已接受预防接种。**

### 小儿麻痹 (Infantile paralysis, poliomyelitis)：

最常发生在两岁以下的孩子。是一种病毒感染。开始时像感冒，发烧、呕吐、腹泻、肌肉酸痛。有时几天内就完全康复，但有时身体一部份会没有力量或麻痹，常见于一只脚或两只脚。麻痹的肢体会越来越瘦小，因不像健康的肢体长得那么快。

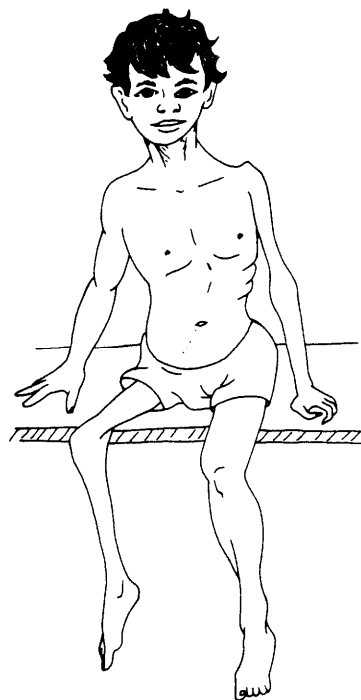
#### 治疗：

一旦麻痹，尚无药可治。有时，失去的力量会慢慢恢复过来。抗生素没有效。可以用 acetaminophen 或 ibuprofen 来止痛，也可用热水袋在疼痛的肌肉上热敷。

让小孩维持在舒适的姿势，且避免肢体挛缩。轻轻将其四肢拉直，尽量让小孩躺平。在膝盖下面垫个东西可以减轻疼痛，还是尽量让膝盖放平。

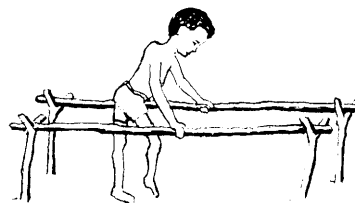
#### 预防：

1. 预防注射是最佳的保护（12章 147页）。
2. 疑似小儿麻痹的患者，千万不要随便注射药物，虽然注射引起的刺激造成麻痹的可能性极小，但是除非绝对必要，否则不要随便注射。
3. 尽可能哺喂母乳，因可保护小孩抵抗感染，包括小儿麻痹。

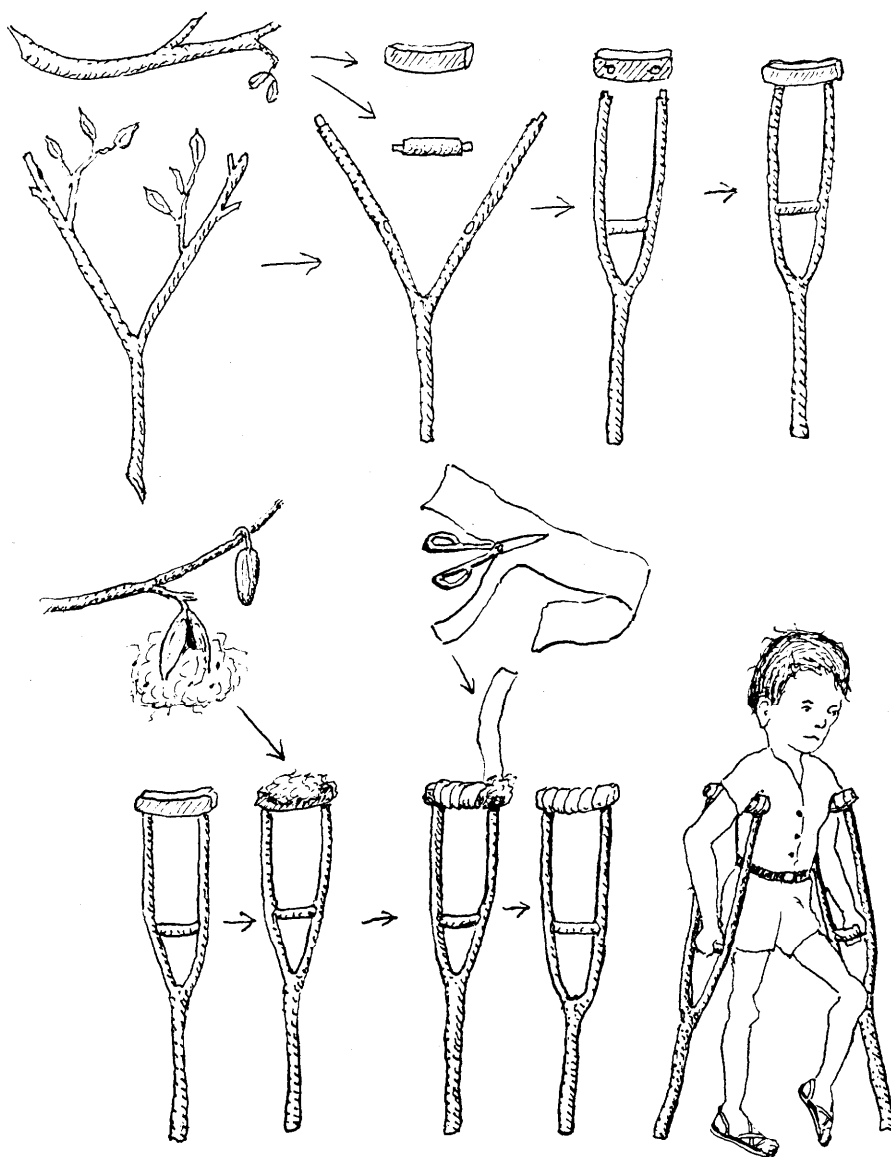


**注意孩子是否接受小儿麻痹预防接种。  
在第二、四、六个月大时，口服小儿麻痹疫苗。**

小儿麻痹的孩子必须吃得营养食物，且要多运动，以增加正常肌肉的力量。要尽可能帮助孩子学习走路，如图可先固定两根竿子作支撑，之后可以做一些拐杖，以及支架、助行器等使其移动更方便，并防止肢体变形。



### 如何制作简单的拐杖

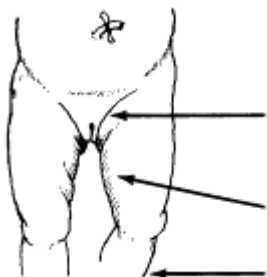


## 六、婴孩生来就有的问题

### 髋关节脱臼 (Dislocated Hip)

有些小孩一出生来就有髋关节脱臼的问题—大腿骨在髋关节处脱出。早期治疗可以预防持续性的伤害和跛腿。因此小孩出生后约十天，应检查髋关节是否脱臼。

1. 比较两腿，如果一侧的髋关节脱臼，会有如下情形：



在脱臼这一侧，大腿会部分盖住身体这个部位。

此处折纹较少。

这脚较短，或向外转成一个奇怪的角度。

2. 抓住两脚，把膝盖弯起来，像这样：

然后把两膝盖分开，像这样：



当两膝盖分开时，如果一边卡住，或发出卡搭一声，表示此侧髋关节脱臼了。

#### 治疗：

把婴孩的膝盖抬高且分开：

可使用好几层尿布，像这样：



当孩子睡觉时，可以用别针别成这样：



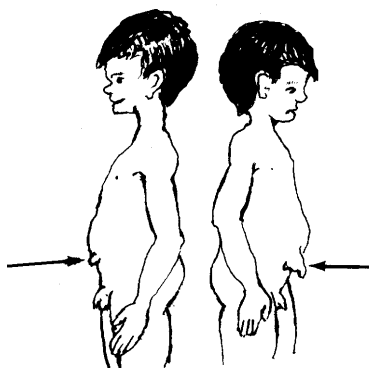
或这样：



有些地方的妈妈们背着孩子，使他们的脚分得很开，就不需要其它的治疗了。

## 肚脐疝气 (Umbilical Hernia) (肚脐突出)

像这样肚脐有点突出没什么关系，不用吃药也不用治疗，把衣服束紧或腰带绑紧也不会有用。



即使像这么大的肚脐疝气也不危险，通常自己会改善。如果超过五岁还有，可能需要手术，请找医师看。

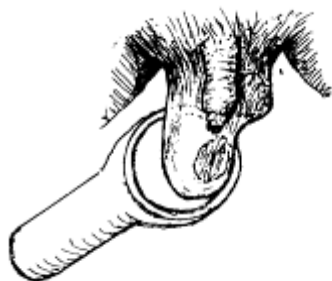
## 睾丸肿大 (阴囊水肿 Hydrocele 或疝气 Hernia)

婴孩的阴囊（包住睾丸的囊袋）如果一侧肿起来，往往是因为积水（阴囊水肿），或一段肠子滑进里面（疝气）。



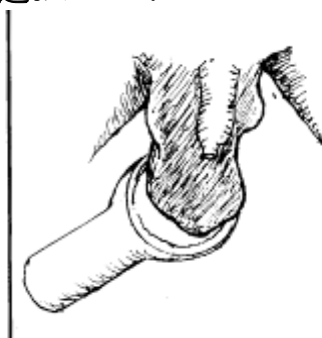
要找出真正的原因，可以用手电筒照在肿大的位置：

如果灯光很容易透过去，可能是阴囊水肿。



阴囊水肿不治疗通常也会自行消失，但如果持续超过一年就要找医生看。

如果灯光透不过去，而且当孩子哭或咳嗽时，会肿得更大，这就是疝气。



疝气必须开刀（13章 177 节）。

有时候疝气会在阴囊以上的位置肿起来，而不是在阴囊里面。



疝气在孩子哭或站起来的时候会肿起来，但躺下来时就消失。这可以跟肿大的淋巴结分别（10章 88 节）。

## 智能迟缓、耳聋或畸形儿

有时孩子一出生就耳聋、智能迟缓（智能发展较慢）或畸形（身体某一部分不正常），往往找不出原因。也不完全是谁的错。但有些因素会让畸形儿更容易发生，**如果父母能够小心，婴儿就比较不会有问题。**

1. 怀孕时**缺乏营养**会导致婴儿智能迟缓或畸形。

**要有健康的婴儿，怀孕的母亲必须吃足够营养的食物(11章110页)。**

2. **怀孕妇女的食物中若缺少碘，会生出呆小症 (cretinism)。**

婴孩的脸浮肿，看起来很迟钝，出生后皮肤及眼白泛黄者，会持续一段时间，舌头凸出，前额头发较密，看来虚弱，吃的很少，少哭多睡，发育慢，而且可能耳聋，常有肚脐疝气，开始走路和讲话的时间都比正常的孩子晚。

**要预防呆小症，怀孕妇女应该使用加碘的盐，而不要用普通的盐(11章130页)。**

如果您怀疑孩子可能有呆小症，要马上去找医生看。愈早得到药物（甲状腺）治疗，日后发育越正常。



3. **怀孕时抽烟或喝酒会导致婴儿出生时体重过轻，或有其它问题(12章149页)。**不要喝酒或抽烟，特别是怀孕时。

4. **超过35岁的母亲比较容易生下畸形儿。**蒙古症 (Mongolism) 又叫唐氏症，看起来有一点像呆小症的婴儿，较常发生在高龄产妇。最好有家庭计划，35岁之后不要再生孩子（看第20章）。

5. 许多不同的药物会伤害在母腹中发育的胎儿。在怀孕时最好不要用药，如果需要，也只用一些安全的药。

6. **如果父母亲有血缘的关系（如：表兄妹），生下的孩子有比较高的机会产生畸形或发育迟缓。斜视、多指症、畸形足（内翻或外翻）、兔唇及顎裂也都是常见的畸形。**要降低畸形儿的可能性，尽量不要近亲结婚。如果您曾生过畸形的婴儿，应考虑不要再生（见家庭计划，第20章）。



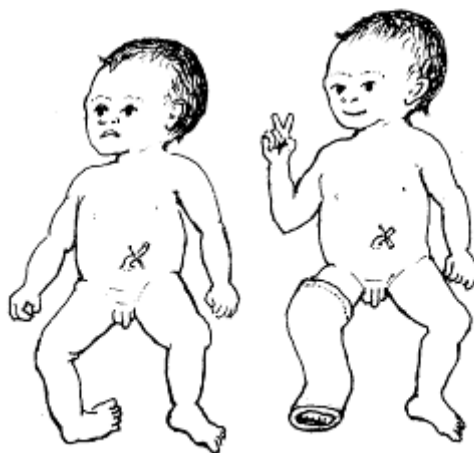
如果您的孩子有下列先天性畸形，请带他到医院，通常可以治疗：

(1) 斜视（16章 225页）。

(2) 多指（趾）症如果多出来的手指或脚趾很小，而且里面没有骨头，可以用一条线把它绑紧，它会干掉而脱落，如果很大而且里面有骨头，就只有不管它或开刀拿掉。



(3) 如果新生儿的脚向内弯，而且形状很奇怪（畸型足），试着把它转回正常的位置，若很容易，可每天重复做几次，脚会慢慢长回正常的位置。若无法转回正常的位置，马上到医院，让医生为他打上石膏来矫正。出生两天内就做，效果最好。



(4) 婴孩的嘴唇或口腔上部有裂开的情形时，吸母乳就有困难，必须用汤匙或滴管来喂。可以开刀使他的嘴唇和上颚看起来接近正常。兔唇最好的开刀年龄是四到六个月大，顎裂是十八个月大。

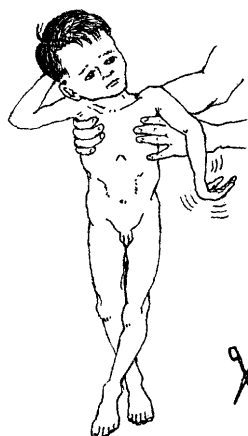


7. 分娩困难有时会导致婴孩脑部受伤，而引起僵硬或抽筋。孩子出生后未立即呼吸，或待产时催产剂使用不当（19章 266页），都会增加危险性。

要小心选择助产士，且在孩子出生之前不可用催生剂。

更多的资料请看本基金会「残障村童」一书。

## 僵硬的孩子（脑性麻痹）Cerebral palsy



脑性麻痹的孩子肌肉紧且僵硬，不容易控制。脸、颈或身体可能会扭曲，有痉挛性的动作。腿内侧的肌肉因为很紧而使两脚交叉像剪刀。

出生时，可能看起来正常或软趴趴的，等到长大一点，僵硬就出现了。也可能同时有智力迟缓。

脑性麻痹通常是在出生时造成的脑部损伤（婴儿出生时没有立即呼吸）或孩童时期的脑膜炎造成。

脑部的伤害造成的僵硬尚无药物可以治疗。这些孩子需要特别的照顾，预防脚或腿的肌肉紧绷，可以每天多次，缓慢的帮手脚作弯曲拉直的动作。帮助孩子学会翻身、坐或站，如果可能也要学习走路（21章314页）。鼓励他尽量发挥智慧和体能。即使讲话有困难，可能仍有很好的智力，如果给他机会，是可以学会很多技能的（21章322页）。**帮助他成为能照顾自己的人。**

如需脑性麻痹更多的信息，请看本基金会「残障村童」此书。

### 为避免生出智力迟缓或先天畸形的孩子，妇女须知：

1. 不要与表兄弟或近亲结婚。
2. 怀孕时尽量吃得好，多吃肉、蛋、奶类制品、水果和蔬菜。
3. 使用加碘盐，不要用普通盐，特别是怀孕时。
4. 怀孕时不要抽烟或喝酒（12章149页）。
5. 怀孕时尽量不用药物，或只使用安全的药物。
6. 怀孕时，远离患德国麻疹的病人。
7. 注意选择助产士，而且孩子出生前不要随便使用催产剂（19章266页）。
8. 如果二个以上的孩子有相同的先天性畸形，请不要再生了（见家庭计划20章283页）。
9. 三十五岁以后，考虑不要再生育。

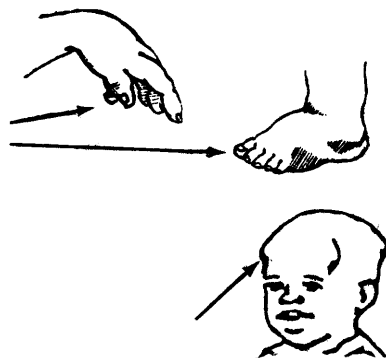
## 出生后前几个月发育迟缓

有些婴孩出生时很正常，但以后成长得不好，因为缺乏足够的营养，导致智力与体力的发展都较慢。出生后前几个月脑部的发育比一生中任何一段时间都快。所以新生儿的营养非常重要。母乳是婴孩最好的食物（11章120页）。

## 镰刀型贫血症 Sickle cell disease (Sickle cell anemia)

有些非洲小孩（少许在印度）患有某种红血球的疾病，称为镰刀型贫血症，是从父母亲遗传来的。出生后六个月以前都还正常，然后才会开始出现以下征候：

- 发烧，哭闹不安
- 有时手、脚会浮肿，持续约1~2周。
- 肚子很大，特别是上腹部。
- 贫血，偶而会有黄疸（眼白呈黄色）
- 小孩经常生病（咳嗽、疟疾与腹泻）
- 小孩生长缓慢
- 两岁时，前额骨头突出



疟疾或其它感染会造成镰刀型血球危机 (sickle cell crisis)，会发高烧，手脚与腹部剧烈疼痛。贫血也会更加恶化。骨头肿胀，甚至会有脓流出来。小孩可能会死亡。

### 治疗：

血液本身的问题无药可治。预防疟疾与其它导致镰刀型血球危机 (sickle cell crisis) 的疾病与感染是很重要的，应该每个月带小孩给医疗人员检查。

## 疟疾

在疟疾盛行地区，这种小孩应规律的服用抗疟药以预防感染（附录一 365页）。每天添加叶酸（附录一 393页）以增加造血机能。但通常不需补充铁剂（含铁的硫化盐）。

## 传染性疾病

小孩应该接种麻疹 (measles)，百日咳 (whooping cough, pertussis) 和结核病 (tuberculosis) 的疫苗。如果小孩有发烧，咳嗽，腹泻，频尿，肚子痛，手脚疼痛，请尽快带小孩去找医疗人员。有时需要用抗生素。要补充足够的水分，可以给予 Acetaminophen（附录一 380页）以减轻骨头的疼痛。

避免受寒：要保持足够的温暖，晚上睡觉要盖毯子或棉被，若可能用泡沫床垫。

## 帮助孩子学习：

孩子成长过程中，有时是从教导中学习，从学校里学到的知识和技术，帮助他日后能了解或做得更多，所以学校教育是很重要的。

但更多的时候是在家里、森林或田野，经由观察、倾听以及尝试所看见别人的做法来学习。别人教他，学会得不多，反而从观察别人的做法，会学到更多。小孩所能学到最重要的事情，例如：仁慈、负责任以及与别人分享，只能藉由好的榜样来学习。

孩子从冒险中学习，他必须自己动手才能学到功课，即使可能犯错！当孩子还小时，要保护他免于危险，但当他慢慢长大以后，要帮助他学会如何自己照顾自己。给他一些责任，尊重他的判断，即使跟我们不一样。

孩子还小时，所想的大部分是满足自己的需求，长大后他将发现：帮助别人和为别人服务会带来更大的快乐。所以鼓励孩子多帮忙，让他们知道这是很有意义的。

不害怕的孩子会问许多问题，如果父母、老师和其它人肯花时间，且清楚而诚实地回答孩子的问题（不知道的时候就诚实地回答不知道），孩子会继续问问题，当他们长大后，也会自动寻找改善居住环境的方法，有些帮助孩童学习的好方法也逐渐使用在小区发展的孩童健康照护上，在本基金会「帮助保健员学习」一书有说明。

