第一图书网, tushu007.com

<<最好的医生是父母>>

图书基本信息

书名：<<最好的医生是父母>>

13位ISBN编号：9787561344309

10位ISBN编号：7561344309

出版时间：2008-10

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：克里斯托弗·瑞德

页数：342

译者：徐建萍

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

前言

这本书分成五部分。
到目前为止，我从焦急的父母那里接到的求助，大部分并不是奇异的旅行病，而是孩子在家中也会得的小病和常见病。
这就是有关孩子常见的症状和疾病的内容成为本书第一部分的原因。
这一部分包括孩子在成长过程中可能患有的大部分常见病，比如发烧、咳嗽、感冒、链锁状球菌引起的嗓子疼、便秘、呕吐和腹泄等。
尽管本书讨论了慢性病，比如哮喘等，但孩子在日常生活中，意外事故是最有可能导致住院的原因。
在美国，意外事故也是最容易导致孩子死亡的原因之一，车祸是旅行时死亡的头号原因。
第二部分讲述了事故、伤害和紧急情况，讨论如何预防更常见的事故和极端稀少的事件，比如雷击。
第三部分讨论了常见的夏季病，因为大部分家庭在夏季旅游，而且夏季也是疾病和意外最容易发生的季节。
本部分最重要的话题是防晒，其它的话题包括预防昆虫和扁虱叮咬、西尼罗河热、莱姆关节炎和毒葛皮疹的措施。
第四部分讲述当带着孩子在国内和国外旅行时，父母如何做准备工作。
本部分包括一些常见的问题，如飞行时耳朵疼、飞行时的时差反应、运动病，还有一些不太常见、更为严重的疾病，比如说疟疾和因高处氧气稀薄而导致的高空病。
本部分还讲述了与患有慢性病——比如哮喘和糖尿病——的孩子一起旅行的相关内容。
作为一位儿科医生，我的部分工作就是照顾从外国收养的孩子，因此我还写了一章关于带收养的外国孩子旅行的内容。
第五部分讲述了你需要为孩子准备的医药箱中的医药条目，列举的内容也可以作为家庭或成人医药和旅行工具箱的基础。

内容概要

这本书分成五部分。
到目前为止，我从焦急的父母那里接到的求助，大部分并不是奇异的旅行病，而是孩子在家中也会得的小病和常见病。
这就是有关孩子常见的症状和疾病的内容成为本书第一部分的原因。
这一部分包括孩子在成长过程中可能患有的大部分常见病，比如发烧、咳嗽、感冒、链锁状球菌引起的嗓子疼、便秘、呕吐和腹泄等。
尽管本书讨论了慢性病，比如哮喘等，但孩子在日常生活中，意外事故是最有可能导致住院的原因。
在美国，意外事故也是最容易导致孩子死亡的原因之一，车祸是旅行时死亡的头号原因。
第二部分讲述了事故、伤害和紧急情况，讨论如何预防更常见的事故和极端稀少的事件，比如雷击。
第三部分讨论了常见的夏季病，因为大部分家庭在夏季旅游，而且夏季也是疾病和意外最容易发生的季节。
本部分最重要的话题是防晒，其它的话题包括预防昆虫和扁虱叮咬、西尼罗河热、莱姆关节炎和毒葛皮疹的措施。
第四部分讲述当带着孩子在国内和国外旅行时，父母如何做准备工作。
本部分包括一些常见的问题，如飞行时耳朵疼、飞行时的时差反应、运动病，还有一些不太常见、更为严重的疾病，比如说疟疾和因高处氧气稀薄而导致的高空病。
本部分还讲述了与患有慢性病——比如哮喘和糖尿病——的孩子一起旅行的相关内容。
作为一位儿科医生，我的部分工作就是照顾从外国收养的孩子，因此我还写了一章关于带收养的外国孩子旅行的内容。
第五部分讲述了你需要为孩子准备的医药箱中的医药条目，列举的内容也可以作为家庭或成人医药和旅行工具箱的基础。

作者简介

作者：(美国)克里斯托弗·瑞德 译者：徐建萍克里斯托弗·瑞德博士是一位拥有二十五年儿童护理经验的儿科医师。
他曾在美国、英国以及南非从事医学研究与实践，目前在美国宾夕法尼亚州从事儿科医学的相关工作，对于旅行医学、哮喘以及过敏等领域有深入研究。

<<最好的医生是父母>>

书籍目录

导言第一部分　孩子的常见病1.新生儿和不到三个月的婴儿2.发烧3.疼痛4.出牙5.感冒、上呼吸道感染和鼻充血6.咽喉疼痛7.耳朵疼和耳朵感染8.孩子易患的普通传染病9.抗生素10.咳嗽11.鼻出血12.眼睛问题13.由急性肠胃炎引起的呕吐、腹泻和脱水14.引起呕吐和腹泻的其他原因（非急性肠胃炎）15.腹部疼痛16.便秘和大便形态17.头痛18.痉挛19.皮疹第二部分　事故、伤害和紧急情况20.基本安全问题21.头部损伤22.脊骨、脖子和背部损伤23.中毒24.伤口、擦痕和瘀伤25.灼伤26.耳朵里的异物27.鼻子里的异物28.掉牙29.哺乳动物咬伤30.狂犬病31.热疾病32.因寒冷引发的疾病和损伤33.燃放烟花造成的伤害34.雷电击伤35.溺水的预防36.呼吸困难37.窒息38.心肺复苏术和基本生命支持第三部分　夏季的困扰39.晒伤40.昆虫叮咬和螫伤41.蛇咬伤42.有毒、螫人的海洋动物43.毒葛、毒栎和毒盐夫树皮疹44.西尼罗河热45.莱姆病46.脚和足踝的保健第四部分　和孩子一起旅行47.计划、打包48.保证安全健康，防止意外事故发生49.和孩子们在国外旅行50.拜访朋友和亲威的建议51.和患慢性病及有特殊需求的孩子旅行52.青少年旅行53.露营和其它户外冒险54.乘飞机旅行55.游轮56.运动病57.高空病58.旅行者腹泻59.选择和准备安全的食物和水60.皮肤问题61.疟疾62.其它蚊子传播的疾病63.新兴的传染病64.带国际收养儿回家第五部分　孩子的药箱附录1.美国孩子的平均体重附录2.华氏温度与摄氏温度的换算

章节摘录

第一部分 孩子的常见病1. 新生儿和不到三个月的婴儿 人生最兴奋的事情之一就是家里有了一个新生儿。
婴儿并不是按照工艺规范来到世界上的，因此，父母的兴奋经常混合着一定程度的焦虑。
下面讨论的是一些有关婴儿的看上去不寻常、但其实很正常的事情。
皮肤肤色在生命的最初几个月里，新生儿和婴儿的手脚经常呈现出深蓝色，甚至紫色。
有时，上嘴唇还略带蓝色。
这是由于血液循环不健全造成的，但这种情况是正常的。
不过，婴儿的嘴唇应该是柔软的，并且呈粉红色。
在生命的第一星期或10天时，婴儿的皮肤经常略带黄色，眼白的颜色可能也是黄色的。
这就是常说的黄疸。
如果新生儿体内含有胆红素太多时，通常会出现黄疸。
尽管这并不是罕见的问题，但在出生后的三到五天给婴儿做个检查，确定婴儿体内胆红素的含量是不是太高，这一点很重要——胆红素含量太高会造成大脑的损伤。
皮疹通常婴儿刚出生时皮肤是非常柔软的，但几天之后，它通常会变得干燥、皲裂，甚至某些部位会出血（尤其在脚踝周围）。
这种情况通常没有必要进行治疗，但你可以通过给婴儿减少洗澡频率或给皮肤涂抹低变应原性滋润霜来减少干燥程度。
脱皮也是正常的。
婴儿皮肤非常敏感，容易患各种皮疹，来得快，去得也快。
它们通常是红色肿块，中心呈黄白色，分散在整个身体。
（这种皮疹的医学术语是中毒性红斑）。
这些斑点会持续一个星期或两个星期，除了可能会被误认为传染性脓疱外，这些通常没有太大问题。
脸上类似痤疮的小丘疹被称为新生儿痤疮。
新生儿痤疮通常在出生后第三星期或第四星期出现，很常见，几乎不需要治疗，可能会持续几个月的时间。
鼻子上白色的斑点被叫做粟粒疹，也很平常。
许多婴儿出生后，会在上眼皮、脖子根部、脖子背部长有红色或粉红色的标记或大斑点。
这就是橙红色斑，或“毛细血管扩张斑”。
随着时间流逝，这些斑点通常会消逝（几个月到几年）。
尿疹也很常见，最好的预防措施就是保持生殖器部位干净和干燥。
如果婴儿在尿布部位长了皮疹，涂上一些护臀霜，比如尿疹灵，凡士林，或防疹护臀霜（Triple Paste）。
如果在两到三天内无法去除皮疹，试一下抗真菌药膏，比如硝酸咪康唑，或者向儿科医生要求一个治疗真菌素的处方。
良好的卫生条件是预防和治疗尿疹的最重要方法，因此尿布一湿或脏了，就要马上更换。
你需要用温水和温和的肥皂清洗孩子的屁股。
不要使用塑料的短裤，因为它们会一直保持潮湿状态，使尿疹更加严重。
大多数尿疹需要通风（参见第60章和第19章）。
什么时候寻求医学关注极少数情况下，婴儿的皮疹会是更严重的医学问题的征兆。
· 大水泡可能是严重的潜在疾病的征兆。
· 如果婴儿患不变白的皮疹（按压时，皮疹不会消失），同时伴随着疾病的症状（比如无精打采、吃奶数量减少、发烧），需要立即咨询医生。
· 脐带周围发红，向外扩展到腹部，此时急需去看医生。
呼吸新生儿经常打喷嚏，这并不意味着他们得了感冒，或者得了敏感症。
他们通过狭窄的含有粘液的鼻子通道呼吸，因此经常听起来鼻音很重。

如果这种情况妨碍了吃奶，向里面滴盐水鼻滴剂，然后用球形注射器将粘液吸出来，这样可能会有所帮助。
一次处理一个鼻孔。
你的婴儿可能会反抗这个过程，但效果非常明显。
如果粘液中含有少量的血，不要担忧。
这些鼻滴剂可以在柜台上购买或者在家制作（把1／2平茶匙的精制食盐放入8盎司的水中稀释）。
婴儿经常在呼吸时发出一些噪音。
如果你和婴儿在同一个房间里睡觉，你就会发现这种情况。
婴儿的呼吸也不均匀，经常有段时间呼吸迅速，接着屏住呼吸10至15秒。
如果婴儿就在你身旁睡觉，你可能经常会感到惊惶失措。
或许你可能会惊跳起来，检查婴儿是否仍在呼吸!婴儿呼吸到底有多快?在生命的最初几个月中，婴儿一分钟呼吸40多次。
有时在哭喊或吃奶之后，他们可能每分钟呼吸70至80次，甚至更多!不过，一旦他们平静下来，呼吸的频繁大概在每分钟40次上下。
（如果你担心婴儿呼吸不正常，参见第36章。
）眼睛就像上面提到的那样，新生儿的眼白经常因为黄疸而呈黄色，这种情况可能会持续一到三个星期，甚至更长时间。
但这不是担心婴儿黄疸水平是否太高的理由。
婴儿的医生会做血液检测，检查黄疸水平。
一些婴儿的一只或两只眼睛的眼白上有红血丝，这是在出生过程中产生的出血，之后的两到三个星期会慢慢消失。
“粘乎乎”、有脓的眼睛可能是由于眼睛感染或者泪腺阻塞。
后面的情况经常会导致眼睛流泪过多。
如果婴儿的眼睑发红、肿胀，或者粘在了一起，应该带他去看医生。
如果只有一点眼屎或一只或两只眼睛流泪过多，在下次检查时和孩子的医生讨论一下这个情况。
婴儿的“弱点”你的婴儿在头上面的前部会有一个大的“弱点”（前囟门），随着时间流逝，这个点会越来越小，通常在18个月时闭合。
囟门通常略微下陷，但有时会长满、拉紧（比如，当婴儿躺下和哭喊或用力时）。
什么时候寻求医学关注·非常凹陷的囟门可能是脱水的标志。
如果你的婴儿脱水了，将会有脱水的其它迹象产生（参见第13章）。
·紧张、凸出的囟门可能是脑膜炎的一个迹象。
在这种情况下，婴儿也会发烧、非常易怒或者嗜睡。
此时请立即寻求医疗救助!嘴和舌头婴儿的舌头上经常有白色覆盖物，是可以被轻松擦掉的。
通常这种覆盖物只是奶的凝块而已，一般在吃奶后出现。
什么时候寻求医学关注如果白色的覆盖物扩展到脸颊里面、齿龈上和嘴唇里面，而且在吃奶后几个小时仍然存在的话，那么婴儿可能得了鹅口疮。
鹅口疮偶尔会影响哺乳，令婴儿焦燥不安。
鹅口疮是一种酵母菌感染，经常需要口服抗真菌药物来治疗。
和孩子的医生讨论这个问题，鹅口疮并不是什么紧急的医疗问题，可以自己愈合。
溢奶或呕吐对于刚出生几个星期的新生儿来说，“溢奶”是很常见的事情。
有时，婴儿溢奶时，奶会从鼻孔里流出来。
如果出现这种情况，千万不要惊慌。
事实上许多婴儿在出生的第一年里，都会一直溢奶。
只要婴儿其它方面表现良好，体重增加，表现愉快，就没有理由为此担心。
这种情况的医学术语叫“胃食管逆流”。
逆流的严重程度会增加，在四个月时达到顶峰。
通常在一岁时，这个问题就会解决。

当你周围有一个婴儿时，不要穿昂贵的丝绸衬衫或上衣。
一些婴儿偶然会出现喷射状呕吐，呕吐能喷射几英尺，甚至更远。
什么时候寻求医学关注·如果婴儿不断出现喷射状呕吐，并且程度越来越严重，频繁越来越高。
·如果婴儿“溢奶”或呕吐，体重增加不够，或者总是不高兴，烦燥不安。
·如果新生儿呕吐出绿色的液体（胆汁），需要立刻需求医学帮助。
脐带（肚脐）保持脐带（肚脐）干净和干燥非常重要。
许多医生建议每天用外用酒精清理脐带3至4次，这可能没有必要，让脐带自然干燥也同样有效。
脐带会在两到三星期的时候脱落，但偶尔有的会在两个月时才脱落。
当脐带脱落时，可能会在肚脐周围出现一两滴血，此时不用惊慌。
在两到三天内，可能从肚脐里也会有一些排泄物排泄出来。
像前面提到的那样，在脐带根部的皮肤发红是不正常的，表明出现了严重的感染。
有时，脐带处会发出令人不快的味道，但除了这个气味外，通常没有什么问题。
什么时候寻求医学关注·如果你注意到脐带根部周围的皮肤发红。
·如果脐带处持续出血。
生殖器男孩未做包皮切除术的男性阴茎不需要给予特殊的关注，最好是不要用力将包皮翻起。
做过包皮切除术的男性通常在割礼后的一星期到十天内，会发红、肿胀，出现微黄色硬皮，并且在切口处出现渗出液。
阴茎的顶端看上去象被感染了一样，但在这个阶段，这种情况是正常的。
如果切口的地方持续出血，或者如果红色扩展到整个阴茎，直到下腹部，马上与医生联系。
女孩女孩在出生的第一星期，会有白色的阴道排泄物，有时会带着血丝。
不用惊慌，出生十天后，这种情况就会消失。
应该用棉球和温水清洗阴道部位。
清洗阴道部位时，从前面向后擦。
体重减少和增加大多数婴儿在出生的最初几天体重会下降，尤其母乳哺养的孩子，因为需要一星期的时间，母乳才能完全生成。
到七至十天时，婴儿应该能够恢复到他或她出生时的体重。
之后的两到三周，每周他的体重会增加五到七盎司。
大多数婴儿到四到五个月时，体重会翻番，在一周岁时，体重会达到出生时的三倍。
排便你的婴儿最初排出的大便可能几乎是黑色的，这些初便就是“胎便”。
大便的颜色各不相同，从浅黄色到黄绿色到棕色，或者处于两种之间的不同颜色。
有时，大便呈现出多籽状。
母乳喂养的婴儿母乳喂养的婴儿每天排七至十次稀的水样便，经常是每吃一次奶，就要排一次便。
只要婴儿体重增加，这种情况就是正常的。
在两个月或三个月时，母乳喂养的婴儿可能一周只排一到两次大便。
只要大便是柔软的，就没有什么可担心的。
非母乳喂养的婴儿非母乳喂养的婴儿的排便次数要比母乳喂养的少一些，并且要硬一些。
排便时用力、咕哝和呻吟许多婴儿看上去排便有困难——他们咕哝、呻吟、用力、满脸痛苦样，尽力排便时，脸涨得通红，看上去很不舒服，排便后，马上放松下来。
通常，大便柔软，硬度正常。
这种情况是正常的，排便困难可能与肌肉协调不良有关，并不是便 有时，你可能觉得有必要进行直肠刺激来帮助婴儿，使用润滑的直肠温度计或使用婴儿甘油栓剂来帮助他，但不应该给婴儿过度使用这些技术。
一些婴儿一天喝一、两次一盎司水后，排便会好一些。
如果这样做没有用，试着将1／2盎司的酸梅汁和1／2盎司的水混合，一天喝一次或两次。
到三个月时，这种排便困难的情况自然会得到缓解。
大便的硬度大便的硬度比大便的频率更重要。
大便发硬表明出现了问题。

便秘就是排硬便（经常很小，呈小石头状）。
排便的数量和频率并不一定能界定便秘。
即便婴儿一天排几次便，也可能会便秘；一星期只排一次便的婴儿可能并没有便秘。
和孩子的医生讨论这个问题。
刚开始的几个星期，可以给婴儿每天服用一次或两次1至2盎司的水，或者一天喝一两次稀释的水果汁来治疗便秘。
冲淡的酸梅汁或梨汁在缓解便秘时通常非常有效。
如果喝水果汁或多喝水都无法缓解便秘，尝试一下直肠刺激或婴儿甘油栓剂（或者两者都用）。
要想获得有关便秘的更多信息，参见第16章。
什么时候寻求医学关注．如果大便中有血。
（便中有血的常见原因是肛门出现小的撕裂，也就是肛裂。
）．如果尽管尝试了上述建议，大便仍然很硬。
撒尿新生儿的尿可能比较浓（颜色深），直到养成了喂养习惯。
尿在尿布上干了后，经常略带桃色。
这并不是因为尿里有血，而是里面有尿酸盐。
湿尿布的数量将告诉你，你的婴儿的液体摄入量（喂奶）的情况怎么样。
大多数婴儿每天排尿四到六次。
（大便可以更好的指示出液体摄入是否足够）感染和发烧由于新生儿的免疫系统发展不完善、不成熟。
他们特别容易被感染。
尽量避免他或她与外界接触，这样可以减少婴儿被感染的机会，因为传染病通常是从别人那里感染的。
不要让你的婴儿接触有传染病的人尤其重要，如咳嗽、感冒和腹泻病人。
坚持让接触或抱婴儿的人洗手。
在两到三个月时，尽量不要带婴儿去商场、教堂和其它聚会等人员集中的地方。
母乳喂养也能帮助婴儿减少患传染病的风险。
发烧如果婴儿发烧（直肠温度高于100.3下或38°C），你应该寻求医学帮助。
在开始的三个月里，任何发烧都要尽可能在几个小时内与孩子的医生讨论一下。
注：婴儿发烧并不一定是生病。
婴儿的表现方式和喂养方法通常比温度高更重要。
如果婴儿看上去过度昏昏欲睡或困乏嗜睡或者不愿意吃奶，和医生联系一下。
有关发烧的更详细的信息，参见第2章。
哭喊所有的婴儿都哭——即便是健康的婴儿也要哭!婴儿哭有许多原因——饿了或者累了，尿湿了或者拉屎了，或者仅仅是因为身体上有说不清的不适。
我们经常不知道婴儿为什么哭；他们可能只是对周围环境特别敏感。
许多婴儿一天会哭上两小时，这种情况是正常的。
一些婴儿一天哭三到四个小时，甚至这对于他们可能是正常的，也可能是患上了“ 肠绞痛 ”。
绞痛一般发生在晚上，这段时间许多婴儿都会非常烦燥。
肠绞痛的婴儿看上去很痛苦，哭喊，经常一次三到四个小时都哄不好，但这几天之外的其它时间，他们通常快乐满足，感觉良好。
没有人知道是什么引起了绞痛，对它的治疗超出了本书讨论的范畴。
一星期或两星期后，你将能辨别出婴儿哭的类型。
哭的类型和长度的变化如果你的婴儿哭的特征发生了变化，或者平常高兴的婴儿开始哭得比以前多了，你应该查找一下原因。
检查婴儿的体温，你的婴儿可能正处于痛疼中（参见第3章）或可能患病了。
对哭泣孩子的反应婴儿的哭泣应该多加注意。
连续不断的哭泣经常让父母精疲力竭、疲惫不堪、生气郁闷和不知所措。

· 如果你感觉无法处理或忍受孩子的哭泣，并且情况紧急，就应该马上寻求帮助。
对于新父母来说，有时感觉无助、甚至怨恨都是自然的。
· 尽量记住哭泣不是你的错误，也不是婴儿的错误。
你确实需要休息一下。
· 如果你无法应付，身边也没有人帮助，只要把婴儿放在婴儿床上，关上门，让自己休息一下。
给一个亲戚、朋友或孩子的医生打电话。
· 如果你是这种难办的、患肠绞痛的婴儿的父母，我建议你购买哈维·喀帕的《街区上最快乐的婴儿》（The Happiest Baby on the Block），书中详细讲述了如何让一个哭泣的婴儿平静下来。
还有更好的选择，购买相同名字的DVD，这样你能正确地看到如何包裹婴儿，并让一个不快乐的婴儿快乐起来。

媒体关注与评论

如果你有孩子，你就需要这本书！
它无所不包，简单实用，给予你知识和鼓励。
——美国布朗医学院鲍里斯·斯库科维奇博士这本书的成功令人钦佩，它以一种全面的和易于理解的方式提供了艺术级的信息。
——美国宾夕法尼亚州立大学医学院布潘德·瓦尔马博士系统的索引，涵盖了从轻微不适到突发病痛的诸多应对方法……作者提供的急救技巧丰富而实用。
——美国《华盛顿邮报》瑞德，一位足迹遍及三个大洲的儿科医师，阐述了儿童可能遇到的健康问题以及父母们如何加以应对……为此，谨向所有公共图书馆、医院以及父母们推荐该书。
——美国《图书馆杂志》

<<最好的医生是父母>>

编辑推荐

《最好的医生是父母》是来自国际顶级儿科医师的权威指导，全美各大医疗机构向所有父母推荐。约翰·霍普金斯大学出版社，健康丛书精选，美国《图书馆杂志》消费者最佳健康图书，中文版全球独家授权。

第一图书网, tushu007.com

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