

<<200种儿童常见病的非药物预防与康复>>

图书基本信息

书名：<<200种儿童常见病的非药物预防与康复>>

13位ISBN编号：9787121063770

10位ISBN编号：7121063778

出版时间：2008-6

出版时间：电子工业出版社

作者：（美）史密斯，（美）布朗，（美）沃克 著

页数：223

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>

内容概要

《200种儿童常见病的非药物预防与康复》汇集了3位医学权威的专业理论和实践经验，列举了200多种儿童常见疾病及相应的草药疗法、顺势疗法和其他替代疗法，提供了抗生素及其他处方、非处方药物恶性循环的规避方法。

《200种儿童常见病的非药物预防与康复》还提供了按汉语拼音顺序排列的快速检索指南。

频频曝光的医疗事故、价格高昂的医疗费用、令人担忧的毒副作用……这一系列问题让做父母的你对常规医院的治疗心生疑惑。

头疼脑热、口腔溃疡、肠胃不适……出现这些常见的健康问题你一定要带孩子去医院吗？
你可以说“不”！

作者简介

伦登·H·史密斯，医学博士，有50年儿科医学经验，是远离传统药物疗法运动的倡导者。

书籍目录

导读腹痛擦伤、割伤及伤口的处理痤疮过敏反应（枯草热）肛裂贫血脾气暴躁、憋气与攻击性动物咬伤与狂犬病厌食症、神经性厌食症与食欲过盛焦虑与恐惧症阑尾炎儿童关节炎阿司帕坦（人造甜味剂）成瘾哮喘注意力缺陷多动障碍自闭症尿床（遗尿症）膀胱感染（膀胱炎）骨折或骨裂O形腿（膝内翻）母乳喂养支气管炎烧伤念珠菌病与马蹄病猫抓病与杆菌性血管瘤病乳糜泻与谷蛋白不耐受水痘包皮环切术感冒唇疱疹与口腔溃疡急腹痛便秘咳嗽乳痂爬行、发育迟滞与事故倾向格鲁布哮喘与会厌炎（声带炎症）囊性纤维性变牙齿问题抑郁症皮炎、湿疹、牛皮癣、伤疤及皮肤干燥糖尿病尿布疹与氨性尿布疹腹泻白喉唐氏综合征诵读困难耳部感染（中耳炎）环境疾病与肝郁症眼部问题发热流行性感感冒食物中毒与沙门氏菌真菌感染头痛颅脑损伤、意识不清与震荡头虱听力损害与耳聋心脏杂音重金属中毒肝炎疝打嗝髋部发育异常高血压低血糖甲状腺机能减退和甲状腺机能亢进免疫接种脓疱病昆虫叮咬失眠及睡眠障碍胃肠型流感瘙痒及肛门瘙痒痒症、皮疹与荨麻疹黄疸膝外翻“左撇子”莱姆病与蜱叮咬吸收不良麻疹脑膜炎月经问题、痛经与少女青春期单核细胞增多症与EB病毒（非洲淋巴瘤病毒）流行性腮腺炎肌肉痉挛和抽搐、四头肌僵痛与生长痛咬指癖、吮指癖与安慰奶嘴癖鼻泪管阻塞恶心、呕吐、晕动症与孕妇晨吐脐夜惊与噩梦鼻衄营养、营养补剂、婴儿喂养与牛奶替代品肥胖与超重疼痛与炎症寄生虫（蛲虫、阿米巴与肠道蠕虫）异食癖足内翻肺炎中毒经前期综合征（PMS）脉搏雷亥综合征鼻炎、鼻窦炎疥疮脊柱侧凸癫痫发作、癫痫与惊厥休克、昏迷与情绪创伤皮肤感染语言发育与口吃扭伤怯场与神经质胃痛、消化不良、胃胀气与胀气链球菌性咽喉炎与风湿热压力婴儿猝死综合征晒伤、皮肤癌、防晒剂的危害与佝偻病手术创伤局部抽搐症与秽语多动综合征排便训练咬舌扁桃腺炎弓形体病创伤、碰伤及损伤阴道炎、阴道病及阴道酵母菌感染视力问题：散光、内斜眼、散开性斜视疝百日咳

章节摘录

腹痛 这种常见的儿科症状最通常的起因是气体在肠内的移动并引起肠鸣。某些腹“痛”可能只是逃避学校和家长的花招，家长们一般可通过孩子的行为来判断。另一些腹痛可能是真实的，与情绪因素有关，孩子在学校或家中的紧张焦虑心情也可能引发腹痛。如果短期的阵发性给孩子带来非常严重的痛苦腹痛，那么必须引起注意，因为这有可能是一些严重疾病的征兆，如盲肠炎、肠套叠（一段肠子套到另一段肠子中）或者肠扭转（肠子的扭转和打结）。

所有这些征兆都能引起孩子休克。持续数周或数月的长期腹痛，尤其伴随腹泻或松散大便，可能是结肠炎或克隆病（Crohn Disease）。向儿科医生咨询，排除这些可能。严重的腹部问题通常会产生明显腹部叩痛和腹肌反射。对于父母的措施：为便于比较，怀抱孩子时注意感觉他们的腹部反应，以熟悉他们在无病状态下的表现。

寄生虫感染是一个经常被忽视的引起腹痛的原因。除了腹痛之外，其他症状包括交替的便秘和腹泻，脐周疼痛、睡觉时磨牙、易怒或有不雅观的行为（如掐人、打人或咬东西），以及在月初或月中症状加重。

腹痛的判断 对孩子腹痛的判断首先要考虑部位、发生频率以及其他的伴随症状。

腹痛是每天发生还是偶尔发生？

可以追溯到所吃的特殊食物吗？

以下是根据部位划分的腹痛分类：
· 腹中部痛（以脐周为中心）通常来自于小肠。

疼痛间歇发作提示孩子得了肠型流感，呕吐和腹泻即将开始。

食物过敏也能引起腹中部痛。

· 右下腹疼痛，会持续数小时，提示为盲肠炎。

典型的感覺是有便意，但是即使排便了疼痛也不会减轻。

· 左上腹疼痛后该区域胀气，脾破裂的可能性（尽管遥远）比较大，需要引起特别的注意。

请及时带孩子去医院看病。

· 右上腹疼痛来自于肝脏和胆囊所处区域。

如果孩子总是诉说这个区域疼痛，请及时就医，医生会采取适当的检测手段来推断起因。

· 左下腹疼痛提示较低处的结肠问题，如便秘。

这种腹痛可能发生在整个家庭，但这并不一定意味是遗传性的，而是因为可能整个家庭都在食用低纤维素含量的食物。

家庭疗法 由胃功能紊乱、胃肠病、胀气或过度饮食引起的腹痛，袋装或散装的薄荷茶可以缓解症状。

而对于慢性腹痛（如克隆病）的暂时缓解，肠溶薄荷片非常有效。

薄荷精油对胃痛也非常有效。

方法是在温水中放入一滴薄荷精油，让孩子喝掉。

其他治疗胃部疾病安全而有效的天然草药和植物茶包括甜甘草（Licorice）、姜（Ginger）、甘菊（Chamomile）和小连翘（St. -Johns-wort）。

Herbs for Kids公司生产的Minty Ginger草药滴剂也可治疗胃功能失常，它的瓶子上写着推荐的剂量。

其他好的疗法还有Child Life公司的有益菌群 / 双歧杆菌（Friendly Flora / Bifidus）和Nutrition Now公司的鹿蹄草香料（RhinoTum-eez）。

顺势疗法对于缓解孩子的腹痛也很有效。

一种由标准顺势疗法公司（Standard Homeopathic Company）生产的名叫Nux Vomica和CarboVeg的产品在一片药中组合了两种疗法。

如果你找不到它，可以单独购买，每种服用一片。

另外一个治疗胃痛的顺势疗法的有效药物是CompliMed生产的Gastrica。

<<200种儿童常见病的非药物预 >

对于肠道疾病的有效顺势疗法药物包括Deseret的Ver、CompliMed的Worms和：Boiron的Gasalia。

对于慢性胃痛，尤其对学校作业产生焦虑的孩子，试一下白砷30x（Arsenicum alba 30x）。百迟花精疗法对于由情绪引起的胃痛也有帮助。

擦伤、割伤及伤口的处理 孩子们乐于尝试从厨房刀具到碎玻璃的每样东西，而且精力充沛，做事情很容易失控，因此可以想象，擦伤和割伤对于他们来讲几乎是每天都会发生的事情。

家庭护理 对于膝盖擦破和其他皮外伤，应该洗澡或用大量温水、中性肥皂来清洗。这样可以更好地清除脏物、沙粒和沥青，因为这些外来物质可能影响愈合，甚至在某种情况下，它们会像文身一样长到愈合的皮肤里。

为了防止感染，伤口处应该用厚的、无菌的、非黏着性的干敷料包裹。这个区域需要休息才会愈合。

对于较深的伤口，如果边缘能对合到一起并可以用绷带包扎，就不用急诊室缝合。

头部的伤口约在3天内即可愈合，这是因为那里有充足的供血。

身体的伤口需要包扎7天以确保愈合，而腿上的伤口需要10天。

对开放性伤口可以不注射破伤风抗毒素或加强免疫。

通常认为破伤风感染只发生在不流血的刺伤，因为血流出来能清除感染。

即使是刺伤，仍然需要清除脏物及任何外来物，然后用水清洗。

不过，举手无措的父母还是要咨询儿科医生，他们会告诉你该如何处理。

药物治疗 如果你的孩子被刺伤，尽管你的儿科医生可能建议注射破伤风抗毒素，但一般的户内伤是不需要药物处理的。

非处方的抗生素和可的松软膏（Cortisone Ointment）可以用来预防感染，但这些药物不仅有副作用，有时还会使伤口恶化。

许多孩子用完后有过敏迹象，而且可的松还抑制机体自身的免疫系统。

天然疗法有助于愈合 用金盏花花朵（Marigold Flower）制成的金盏花软膏（Calendula Ointment），是一种安全的治疗割伤和擦伤的替代药物。

也有顺势疗法的金盏花药物。

这种神奇的软膏经常会产生令人惊异的效果：迅速促进破损皮肤的愈合。

芦荟胶（Aloe Vera Gel）是另外一种较好的外用药，擦上它之后，包裹伤口数天即可。

如果新的皮肤还没有覆盖伤口，可换用新的敷药。

从小的户内伤到大的外伤，Trauma和Traumeel软膏都有很好的疗效。

其中含有金丝桃（Hypericum）成分的软膏能止痛并拔除刺毛，含有山金车花（Arnica）成分的软膏能阻止身体对外伤的过度反应，还有含有金盏花（Calendula）成分的软膏能促进愈合。

这类药物也有口服滴剂，可以与外用药同时使用。

第一小时每15分钟10滴，以后每天4次，每次10滴。

另外，皂土泥敷剂（用于皮肤和面部护理）也能清除感染。

对撞伤和钝伤十分有效。

案例 泥土避免了截肢 艾伦·布朗的管家有一个侄子患了非常严重的下肢感染。

那个男孩在服用抗生素，但这些药物不仅让他感觉恶心，而且伤口还在继续恶化。

医生说如果药物不起作用，将不得不实施截肢手术。

布朗女士给了她的管家五磅（1磅=0.4536千克）袋装的皂土泥，并告诉她如何制作皂土泥敷剂。

两周以后，管家告诉她，“仁慈的主啊，孩子的腿愈合了”。

那个医生简直不能相信，问孩子的家人做了些什么。

当这位家长给他看那袋泥时，医生目瞪口呆，只是说：“既然它有疗效就继续用吧。”

痤疮 痤疮在美国是最为常见的皮肤病，一百六十多万的年轻人忍受着此病的折磨。

毛囊根部的皮脂腺被油脂堵塞后会引发炎症和病菌生长，于是形成了小脓疱。

病菌能使黑头粉刺和白头粉刺变成红色发炎的小脓疱。

白细胞聚集到这个区域与病菌作战，这会引发肿胀。

激素水平的变化会使这种情况恶化，因此年轻人更为易感。

<<200种儿童常见病的非药物预防>>

其他可能加重病情的因素包括压力、饮食不良和食物过敏。

奶制品是常见的致敏原。

一些药物（包括非处方药物，如阿司匹林）和城市用水中的氟化物也是导致问题的根源。

囊肿性痤疮是一种非常严重的疾病，它能在脸部导致形成永久性的坑和疤痕。

这种发生囊肿性痤疮倾向或油性皮肤可能是遗传性的。

药物治疗 很多药物可以用来治疗这种常见病，包括抗生素、类视黄醇、避孕药和非处方类的乳膏和胶等。

它们的缺点则是小至无效、大到严重威胁健康。

抗生素曾经是治疗痤疮甚至痤疮轻度蔓延的主要药物。

理论基础是抗生素能减少堵塞的皮脂腺中继发感染的机会，并能预防疤痕。

但是即使这些药物曾经起过这种作用，但现在已经没用了。

最近的几项研究表明，已经有抗口服和外用抗生素的痤疮致病菌产生了。

异维甲酸（Accutane，也叫 13-顺式维甲酸）是一种维生素A类的衍生物。

这种药物对于严重的、顽固性的、传统疗法无效的囊肿性痤疮有一定的治疗效果。

很遗憾，这种神奇药物的应用受到了严重的限制，因为它有很强的副作用并可能导致不育。

几乎每个服用异维甲酸治疗的人都有这些经历：嘴唇发干皴裂、瘙痒、发炎和皮肤干燥。

一些病人眼睛发干，对光的敏感性增加，这种症状即使停药后仍然存在。

也有一些病人遭受着肌肉和骨骼的不定向疼痛。

还有一些表现为部分头发脱落。

现在，专家仔细研究了熟知该药物的医生们所列的禁忌症之后，得到这样的结论：异维甲酸的使用要慎重，只用于深部的、其他任何疗法均无效的囊肿性和脓疱性痤疮，轻度痤疮可以用外用乳膏蕾婷A（维A酸）来治疗，这是一种温和的类视黄醇，与异维甲酸有相同的副作用但是程度要轻一些。

请注意，类视黄醇可能导致阳光敏感，处方应该有让患者使用防晒品的警示。

避孕药也被认为对痤疮有疗效，这是因为雌激素能抑制皮脂腺产生油脂。

从20世纪60年代开始，这种药就用于痤疮治疗，那个时候避孕药含有较高水平的雌激素。

但是，后来剂量降到了安全水平，服药者的症状改善就不稳定了，而且很多妇女发现停药后痤疮症状更加恶化了。

这种药的副作用甚至还包括发生痤疮。

非处方类痤疮外用药曾经一度激增，包括基于干燥剂的各种乳膏和胶如痤疮平（其主要成分为过氧苯甲酰，Benzoyl Peroxide）。

但这些产品疗效微弱，而且皮肤使用后十分干燥。

如果说它们有作用的话，也需要4~6周的时间才能发挥出来，停药后症状会反复。

尽管用酒精擦拭可以减少油脂并使皮肤干燥，但一些皮肤学家认为这种干燥效果实际上只会刺激油脂的分泌。

含药的清洁剂基本上是白费，因为药物都被洗掉了。

颗粒状面部擦洗剂并不比面巾好，而面部桑拿实际上只会加重痤疮症状。

追溯起因 顺势疗法医生认为皮肤是重要的排泄器官。

如果这种排泄被抑制，皮肤试图排除的毒素会深入人体，以至于以后演变为更严重的慢性病。

用药物抑制则必须要持续进行，因为一旦停药病情会马上反复。

对痤疮的长期治疗需要找出致病因素。

可能的诱因包括食物过敏、环境毒素和某些药物。

为确认是否是食物过敏的问题，痤疮患者可以尝试先不吃这种可疑食物，然后再有计划地添加。

如果这种食物的添加确实引起症状复发，至少三个月内不要吃，然后偶尔食用。

如果没有出现症状，可以适度进食。

尽管还没有确切的科学证据表明巧克力、坚果或汽水能导致痤疮爆发，但初步的研究表明它们对痤疮有影响，并且中医学中有这样的解释：这些食物会堵塞肝脏，从而阻止其排毒，这样毒素只能通过皮肤毛孔排出。

<<200种儿童常见病的非药物预防>>

既然这些食品没有补充营养的作用，不吃也不会造成任何伤害。

少吃脂肪多吃水果和蔬菜，也能减少皮肤油脂分泌。

新鲜压榨的果汁和蔬菜汁——尤其是胡萝卜和黄瓜——有助于血液的氧合作用，皮肤供血会因此改变。

口部周围的痤疮提示为消化系统有问题。

使用消化酶，同时采用一般的营养支持疗法对这种症状很有帮助。

如果痤疮是由药品或环境毒素引起的，消除这些影响因素就可以了。

案例 治愈复发性痤疮 19岁的凯丽患了严重的面部痤疮，因此非常自卑。她开始服用玛格丽特痤疮丸两周以后，痤疮开始清除。

三周以后的情况更加好。

一家庭护理：清洗和补药 一些简单的家庭护理措施也能帮助控制症状：（1）用普通香皂和水清洗。

香皂选用纯橄榄成分的效果较好。

一天使用香皂一到两次就可以了，因为洗得太多会加重痤疮症状。

（2）不要挤痤疮，这个习惯会增加留下坑和疤痕的风险。

（3）不用护肤品或只用水质的护肤品。

避免油性美发剂。

不要让头发覆盖脸。

（4）对于面部擦洗，尝试用一下燕麦片。

把湿的燕麦贴到脸上，干燥后洗掉。

（5）如果你认为需要使用护肤品，也要用天然类的，如芦荟，它能快速解除皮肤痛苦。

（6）如果条件允许，可以到海滩接受日光浴。

阳光能使皮肤分泌油脂，而海水是一种皮肤收敛剂，并可以清洁皮肤（正服用处方药者在阳光浴之前，需要咨询药剂师）。

（7）为清除油脂，可以尝试在患处使用有治疗作用的皂土泥或小苏打水溶液。

其他措施还有涂抹牙膏和茶树油。

案例 皂土泥清除囊肿性痤疮 一个在太阳下工作并大量流汗的年轻男孩，整个背部患了囊肿性痤疮。

他听从建议，在洗澡前用天然毛刷刷皮肤（可轻柔些），然后每天晚上涂抹皂土泥于背部。

这种疗法清除了痤疮的毒素，并治愈了它。

过敏反应（枯草热） 来看儿科医生的有1/5是过敏患者，这种病也是儿童住院的主要原因。目前最常见的过敏反应是枯草热（又称花粉热）——刺激物引起的鼻腔炎症，每年大约有60万儿童发病。

工业化国家过敏反应的发病率逐渐升高，这与污染物、化学物质、杀虫剂和其他致敏物质的使用增加有关。

在一项研究中，几内亚比绍的将近300名儿童接受了过敏反应的测试，过敏原是散播于空气中的。

结果发现，那些从来没有患过麻疹的儿童更容易发生过敏（如哮喘、湿疹、枯草热等）。

有甲肝和结核病史的儿童则表现为对过敏反应耐受。

最近意大利的两项研究表明，穷人或者在不卫生环境中长大的人较少发生过敏反应。

这样看来，让儿童的免疫系统常暴露在病菌中，对于其正常发育可能是必要的。

药物治疗 人们所熟知的抗感冒药抗组胺剂，实际上对治疗过敏反应很有帮助，因为过敏反应的起因是组胺在循环系统中的错误释放。

抗组胺剂从20世纪40年代就开始使用。

较老的药（如苯海拉明）的缺点是会引起倦怠。

现代较新的抗组胺剂叫特菲那定（羟苯哌啶醇，Terfenadine），它克服了这个缺点。

但是在1997年，美国食品与药物管理局（FDA）发现一批死亡病例与该药和其他一些药品的使用有关，所以FDA从市场上撤回了这种药。

这类其他药物，如克敏能（Claritin）、仙特敏（Zyrtec）与非索非那定（Allegra），还在市场上流通，但是这些药物的化学结构和作用方式都与特菲那定相似，因此也被排在可疑之列。

现在也有治疗枯草热的含类固醇的鼻腔喷剂，如二丙酸倍氯米松（Vancenase）与丙酸氟替卡松（Flonase）。

人们认为这种喷剂能减少口服类固醇药物引起的严重的全身副作用，因为它们只接触鼻腔而不是全身，但这种药的安全性仍然有待考证。

治疗哮喘的新类固醇吸剂也比口服药安全，但是发现它与口服的类固醇药有相似的副作用。

喷剂的另一个缺点是，需要2~4天才能发挥效用而且刺激鼻子。

对于枯草热花粉症的治疗，应该避免使用解充血药或解充血药、抗组胺剂的组合，因为它们能引起反弹效应，而且连续使用几天后就有成瘾性。

脱敏注射 过敏反应的脱敏注射通常是严重过敏反应病人的保留措施，因为这个过程持续时间长，费用昂贵，同时疗效又不确定。

典型的疗程需要3~5年的时间，而且可能整整一年后才会有所改善。

这种注射是否减轻或消除了过敏反应还有待确认，因为许多年轻人随着年龄的增长不经过特别的治疗过敏反应就痊愈了。

1997年1月《新英格兰医学杂志》的一篇研究报告指出，脱敏注射对大多数哮喘患儿没有任何益处。

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>