

# 21. 兒童的健康和疾病

## 如何維護兒童的健康



11、12 章提到營養的食物、衛生及預防注射的重要性，父母應詳加閱讀，確實地應用來照顧與教導小孩，重點節錄如下：

### 營養的食物：

營養的食物對兒童很重要，應儘可能使他們得到最營養的食物，可使他們長得好並且不生病。以下是不同年齡的兒童最好的食物：

- 前六個月只需**母乳**。
- 六個月到一歲：**母乳和其它營養食物**如煮熟的麥片、搗爛的豆子、蛋、肉、煮爛的水果、蔬菜及穀類。
- 一歲以上：小孩飲食可以和**大人種類相同**，但要**更多次**，主食類（如米、玉蜀黍、麥類、馬鈴薯、樹薯等）及輔助類食物，如第 11 章 111 頁所提到。
- 此外，兒童要一天多餐，以攝取**足量**食物。
- 父母需要注意營養不良的症狀，而且要給孩子所能給最好的食物。

## 清潔：

如果村裡、家庭和孩童自己都能保持清潔，他們會比較健康。明白清潔的重要性，並且教導兒童做到。可遵循第 12 章的指引。以下再強調一些重點：

- 常替孩子洗澡、換衣服。
- 要教小孩在早晨起床時、大便之後、吃飯或拿食物之前一定要洗手。
- 建造廁所並教導兒童使用。
- 在可能有寄生蟲（如鉤蟲）的地方，不要讓孩童赤腳。要穿鞋子。
- 教導兒童刷牙，不要給太多糖果、甜點或汽水。
- 把指甲剪短。
- 不要讓生病或有潰爛傷口、疥瘡、蝨子或長麻的孩子和其他孩子一起睡，或共用毛巾和衣服。
- 如果有疥瘡、長麻、寄生蟲或其他容易傳染的病，要趕快治療。
- 不要讓孩子把髒東西放進嘴巴裡，也不要讓貓狗舔他們的臉。
- 不要讓豬、狗和雞進到屋子裡。
- 只喝乾淨、煮過或濾過的水，這對於嬰孩特別重要。
- 少用奶瓶餵食嬰孩，因為奶瓶不容易保持乾淨。可以改用湯匙和杯子。

## 疫苗接種：

可以保護兒童避免得到許多危險的疾病，包括：百日咳、白喉、破傷風、小兒麻痺、麻疹和結核病。

嬰兒在幾個月大時就要接受各種不同的疫苗接種（12 章 147 頁）。小兒麻痺滴劑在出生（最晚不超過兩個月內）就要給，因為在一歲以內最容易患小兒麻痺。

注意：三合一疫苗（白喉、百日咳、破傷風）以及小兒麻痺疫苗必須每個月接種一次，連續三次，一年後再接種一次，才有完全的抵抗力。

懷孕的母親接受破傷風疫苗接種，可以預防新生兒破傷風（19 章 250 頁）。



要確定您的孩子接種了所有他們需要的疫苗。

## 二、兒童的成長——以及「兒童健康記錄表」

健康的兒童會穩定地成長，如果兒童吃了足夠的營養食物，而且沒有嚴重的疾病，他的體重會每個月增加。

長得好的小孩就是健康的



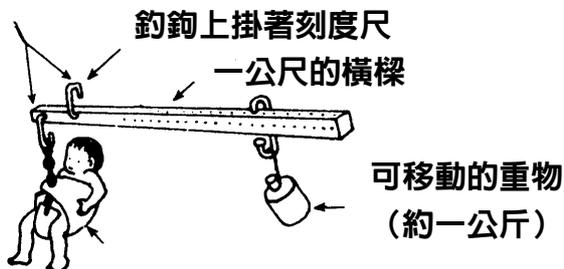
兒童的體重如果增加速度不如預期、不增加或甚至反而減少，這就表示不健康。他可能吃得不夠，或有嚴重疾病。所以要檢查兒童是否健康或得到足夠的營養食物，最好是每個月量體重，看他是不是正常增加體重。如果兒童每個月的體重都記錄在「兒童健康記錄表」表上，那就很容易看出他是否正常地增加體重。以便及早發現問題及早治療。**下頁是個標準的「兒童健康記錄表」**。剪下來或影印來使用，其他較大的卡片亦可由名為“便宜教具”之機構取得，已由各地衛生單位譯為各種不同語言的版本。

媽媽如果能為五歲以下的孩子準備一份「兒童健康記錄表」表，那是再好不過的了。如果附近有醫療中心或五歲以下孩子的健兒門診，媽媽應該每個月帶孩子去檢查、量體重，保健員會解釋表的用法。記錄表最好能放在塑膠袋裡保存：

### 自製的秤

你可以用木頭或竹竿做一根橫樑，按下圖掛上兩個鉤，把兩個一公升裝的桶子裝滿水，一個掛在嬰兒的位置，在秤的另一端掛上第二個桶，於正好達到平衡的位置標上一公斤的刻度，以此類推，得到二、三…公斤的刻度，在刻度間均分就可得到 200、400、600、800 克的刻度位置。

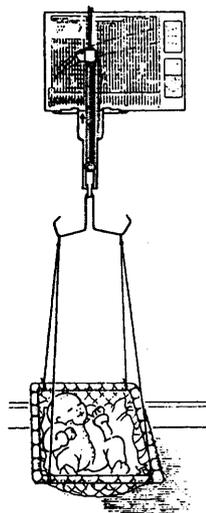
分開約 5 公分的兩個鈞鉤



直接記錄的秤：可由  
“便宜教具 (TALC)”  
取得 (附錄三 429 頁)

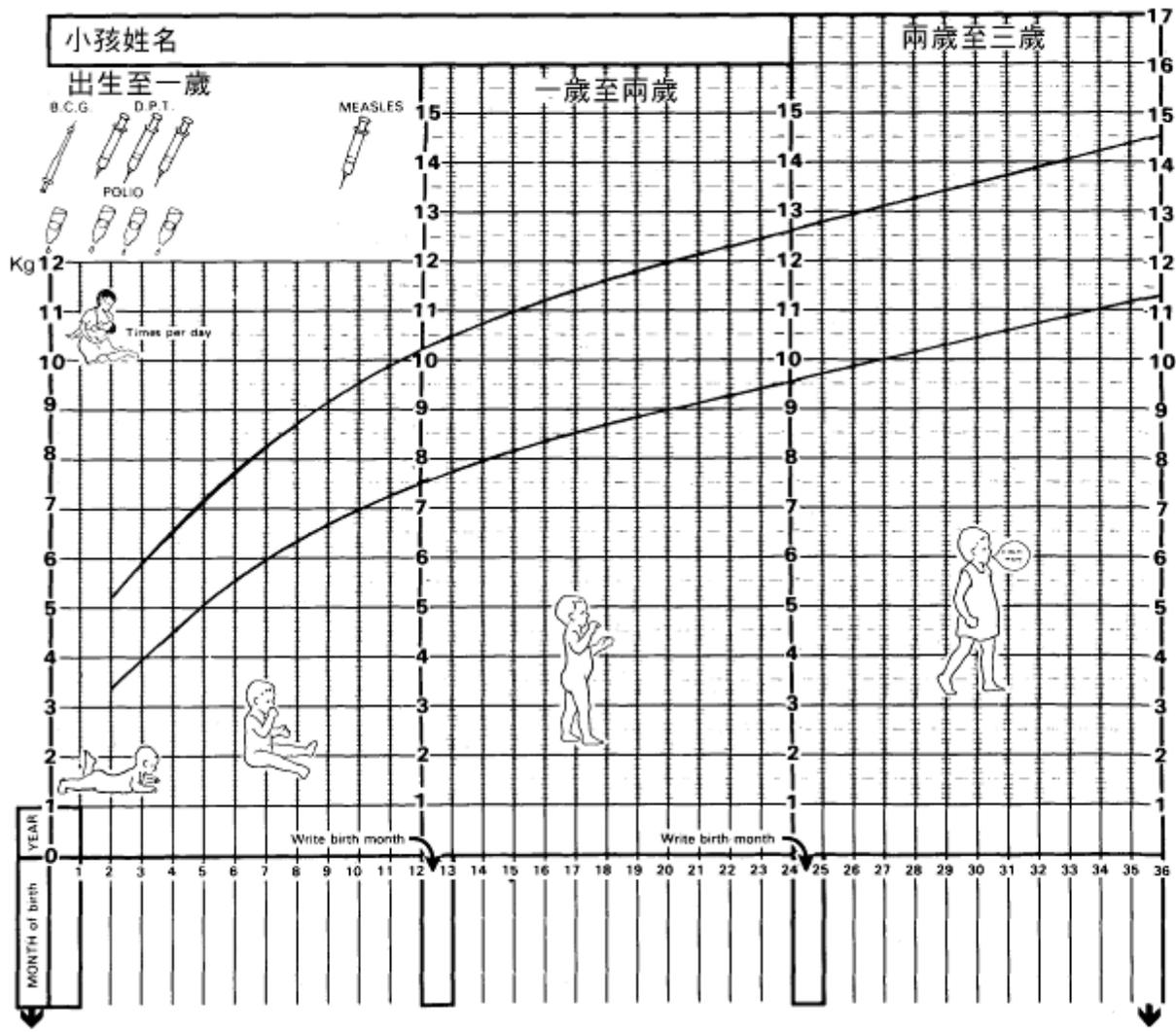
生長曲線圖  
掛在秤後面，可以直接  
在圖上標記，嬰孩的體  
重

秤要儘量接  
近地面，嬰孩  
可能會怕高





### 看曲線來了解孩子的生長



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

- 小孩長得好
- 危險  
體重沒增加  
查查為什麼
- 極度危險  
體重減輕，可能病了要額外照顧

WRITE ON THE CHART

Any illness, e.g. diarrhoea, measles

Admission to hospital

Solids introduced

Breast feeding stopped

Birth of next child

like this -

Vit A given Measles Diarrhoea Admitted to hospital 2-7 seen Extra meals given Worm medicine

- 在此表上註明：  
任何病痛，例如腹瀉、麻疹
- 入院
- 吃固體食物
- 停止母乳哺乳
- 下個孩子的出生

## 如何使用「兒童健康記錄表」

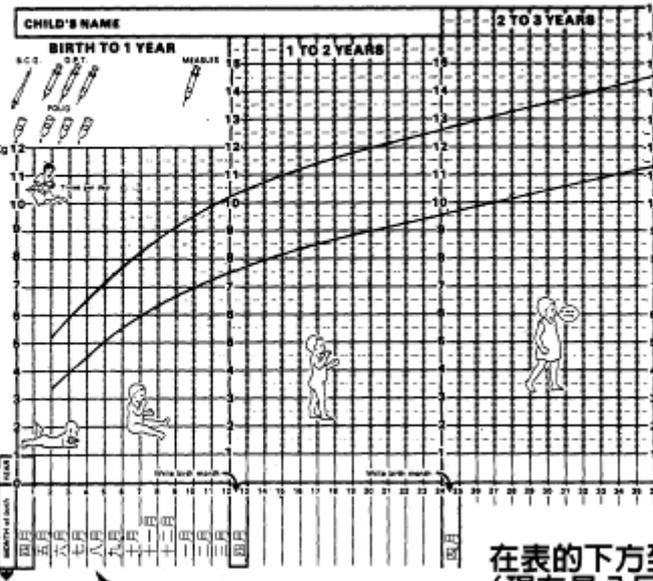
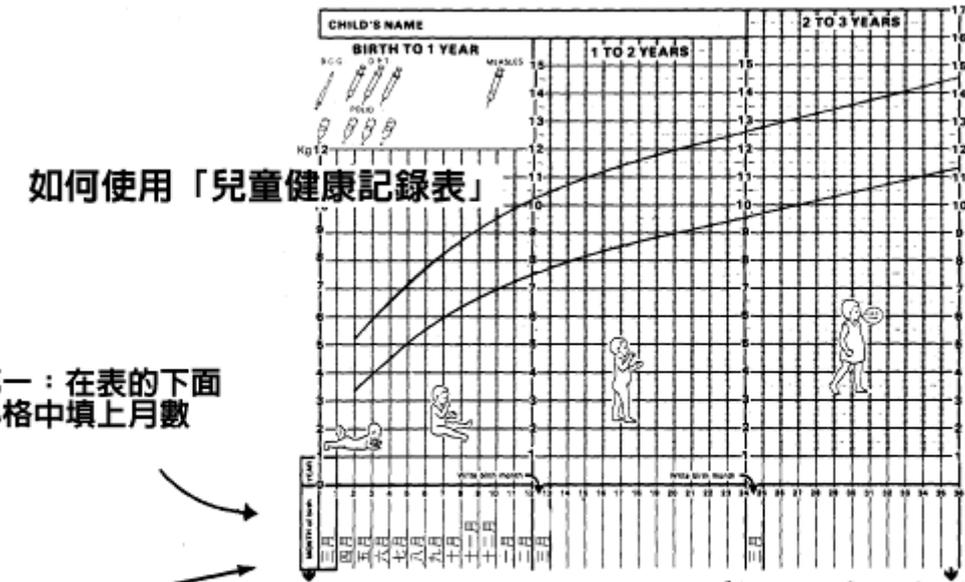
第一：在表的下面小格中填上月數

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：



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

- ↑ GOOD One growing well
- OKAY Not gaining weight, but not why
- ↓ VERY DANGEROUS Losing weight. May be ill. Needs some care

WRITE ON THE CHART

Any illness & diarrhoea  
Hospital admission  
Breast-feeding stopped  
Birth of next child

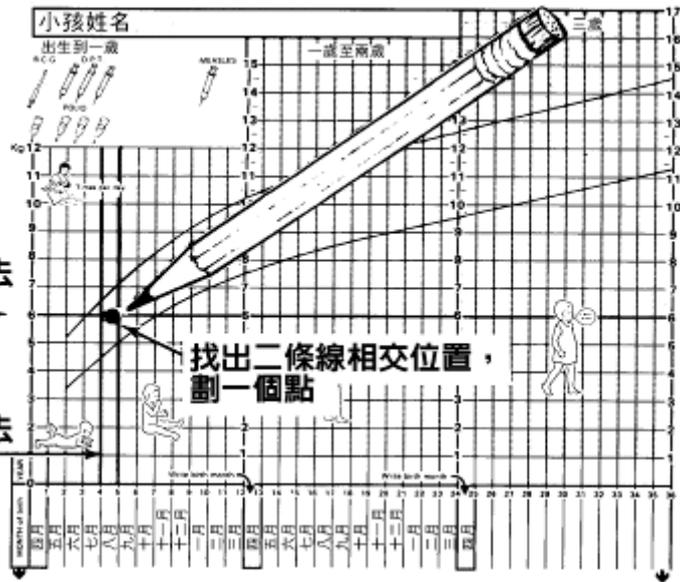
Use pen

同前頁表之解釋

在表的下方到現在的月份  
(現在是八月)

第四：  
請沿著六月的線劃過去

請沿著八月的線劃上去

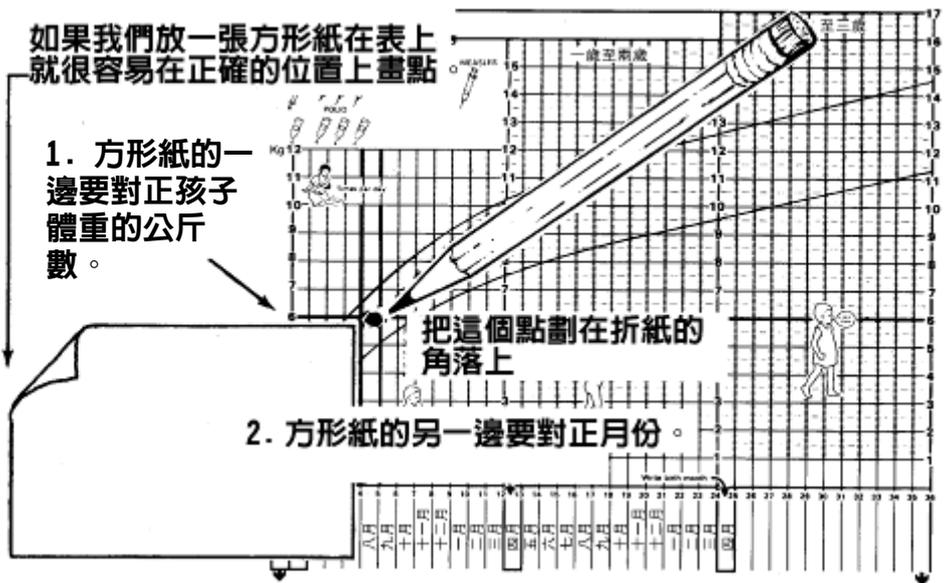


如果我們放一張方形紙在表上  
就很容易在正確的位置上畫點

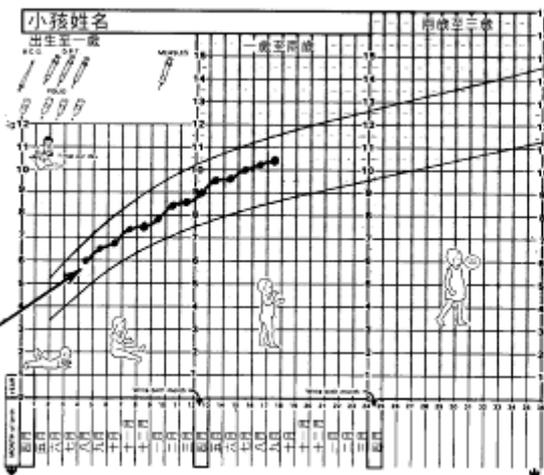
1. 方形紙的一  
邊要對正孩子  
體重的公斤  
數。

2. 方形紙的另一邊要對正月份。

把這個點劃在折紙的  
角落上



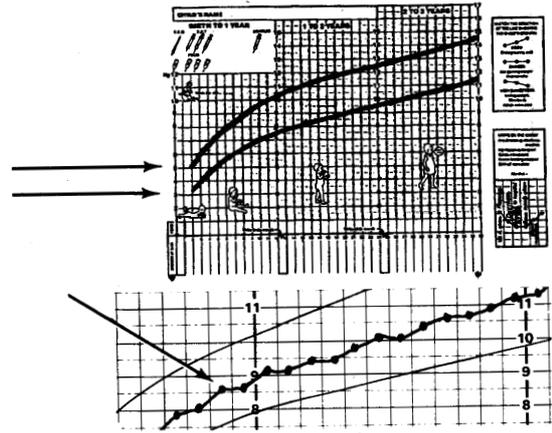
每個月量體重，  
然後在表上點上  
一點。如果孩子  
健康，這個月的  
點應該比上個月  
的更高。我們可  
以把各點連起來  
，那就看得更清  
楚。



## 如何判讀「兒童健康紀錄表」

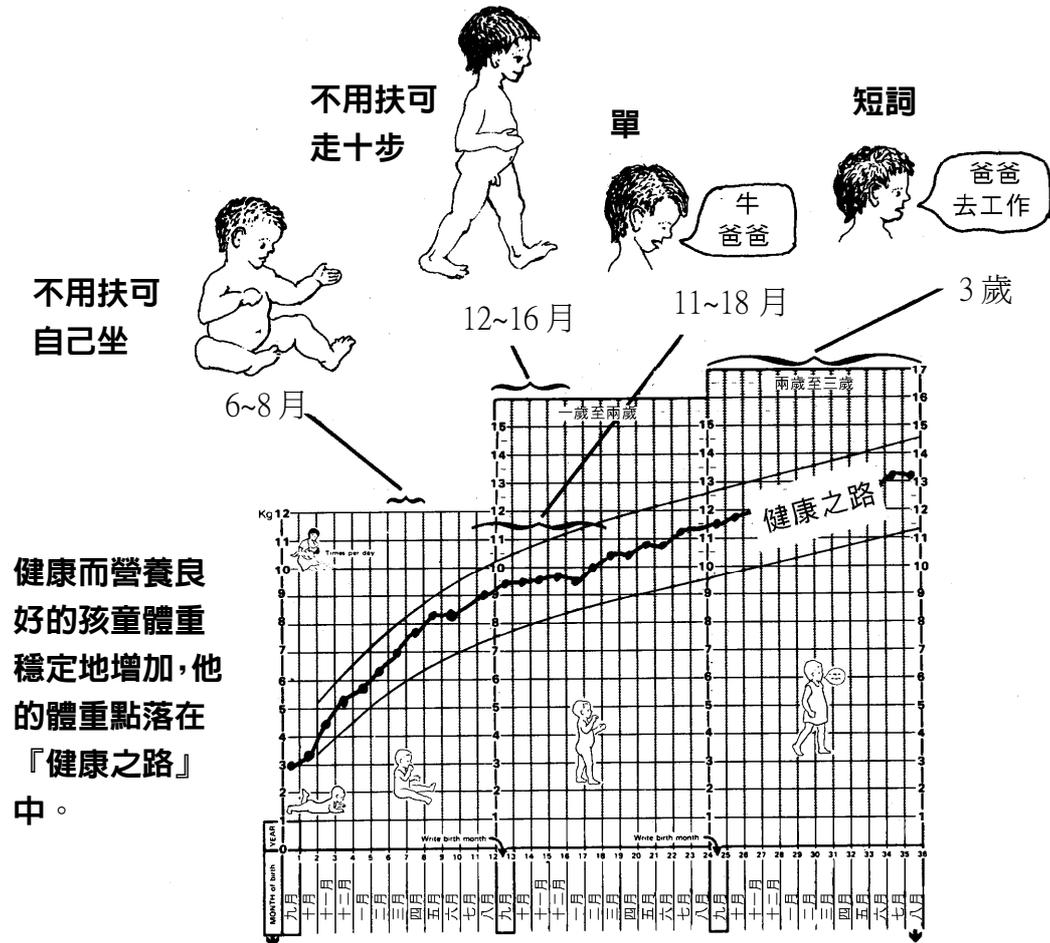
表上的兩條曲線就是孩子健康時體重上升的方向，稱為“健康之路”。

把每月及每年孩子的體重作標記連成一條線。大部分健康孩子的曲線，要走在這兩條曲線中間，因此這兩條線中間的區域就稱為『健康之路』。如果體重的曲線每月穩定地上升，而且方向與兩條曲線一致，就表示孩子是健康的。



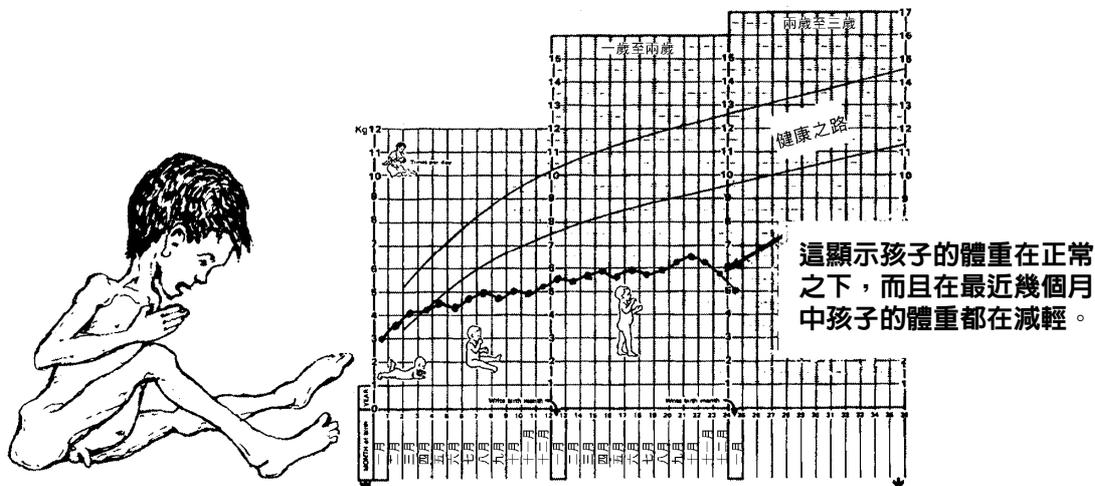
營養充足健康的孩子通常在下面所列的時間開始坐、走路和講話。

### 健康而營養良好的孩童發育表：



營養虛弱的孩子其健康表如下，體重曲線在『健康之路』下面，曲線不規則而且不太上升。表示孩子的情況愈來愈不好。

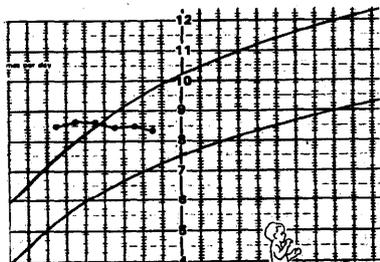
體重不足或營養不良的兒童發育表：



上表表示孩子體重嚴重地不足，可能因為營養不夠，也可能有慢性病，如：肺結核或瘧疾，或是兩者都有。**必須常吃營養的食物**，檢查相關的疾病且經常接受保健員的檢查，直到體重增加恢復正常。

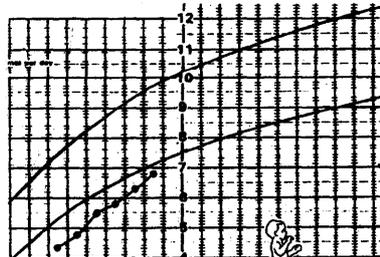
**重點：**注意體重曲線的變化，曲線變化可詳細告訴我們孩子是否健康的成長，如下兩表說明。

**危險！這個小孩子體重無明顯增加**



這張點線圖顯示體重線雖在兩條曲線中，但小孩子有好幾個月體重無明顯增加。

**良好！這個小孩的體重增加明顯**



這子孩子的點線圖雖然落在兩條曲線之下，但每個月都有增加的趨勢，表示小孩生長良好。有些小孩雙親比較嬌小，所以小孩也會比平均嬌小一點。

注意看線的方向，指出孩子的生長。

- 好  
小孩生長良好
- 危險  
體重沒有增加：  
找出原因
- 非常危險  
喪失體重  
可能生病：  
需要額外照顧

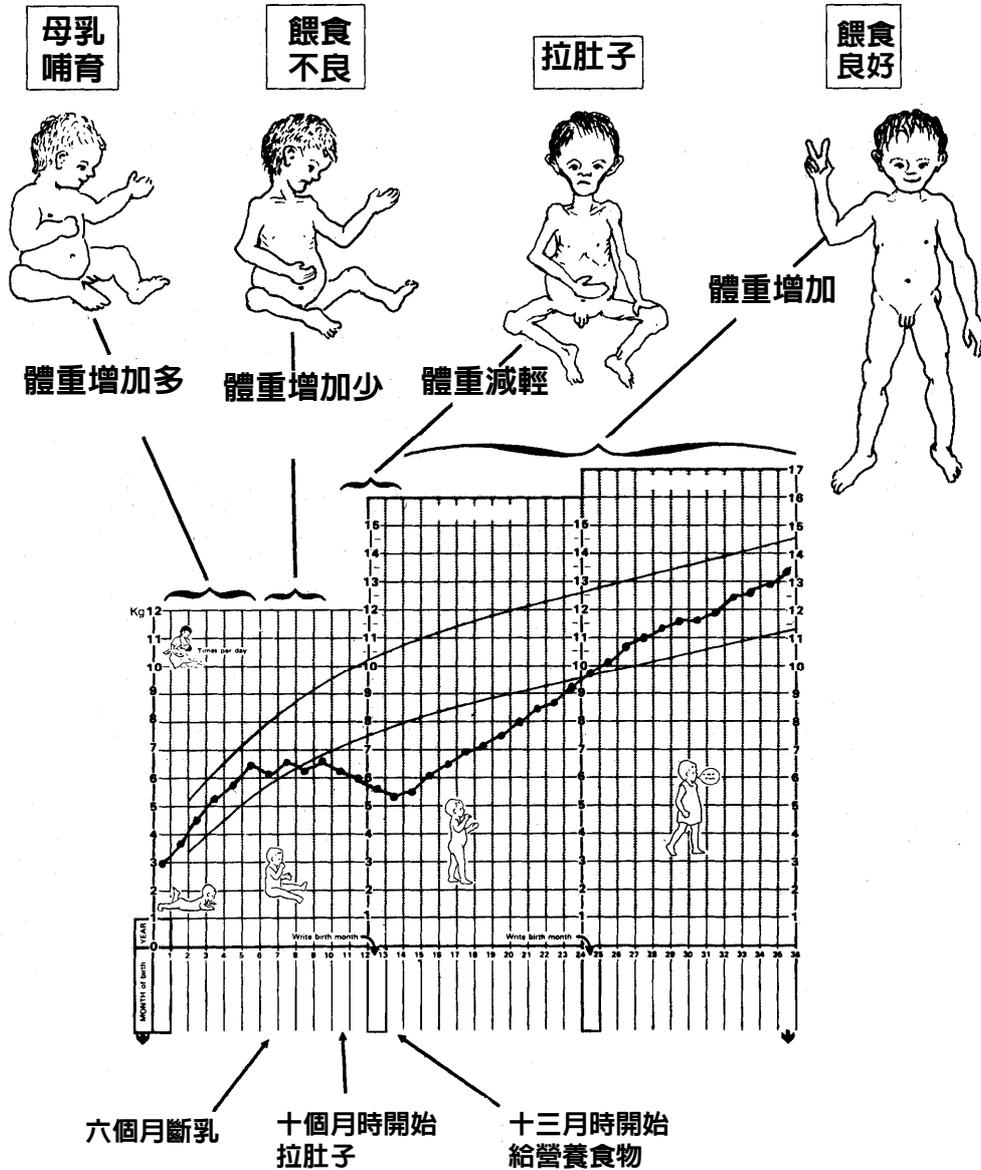
一個典型的兒童健康記錄表，顯示孩子成長的過程

這嬰孩在前六個月很健康而且體重增加得很好，因為他吃母乳。

在六個月大時，媽媽又懷孕了，所以停止吃母乳，只吃一些玉米和米飯，他的體重不再增加。

十個月時，開始長期腹瀉，體重減輕，變得很瘦弱。

十三個月大時，媽媽知道給他營養的食物的重要性，體重開始增加。到兩歲時，他已經回到「健康之路」了。



兒童健康記錄表是非常重要的，當你正確的使用它時，它可以幫助母親知道何時她的小孩需要更多的營養食物、或特別的照顧。它也幫助保健員更容易了解孩子以及他的家庭，有何需要，並且也可以幫助一位母親知道她做的非常好。

### 三、孩子健康問題的複習

在本書前幾章討論過的疾病會在孩子身上發現，在此簡單複習一下常見的問題，要更清楚知道各問題的資訊，請看指示頁數。

特別照顧及新生兒問題看 19 章 270-275 頁及附錄四 405 頁。

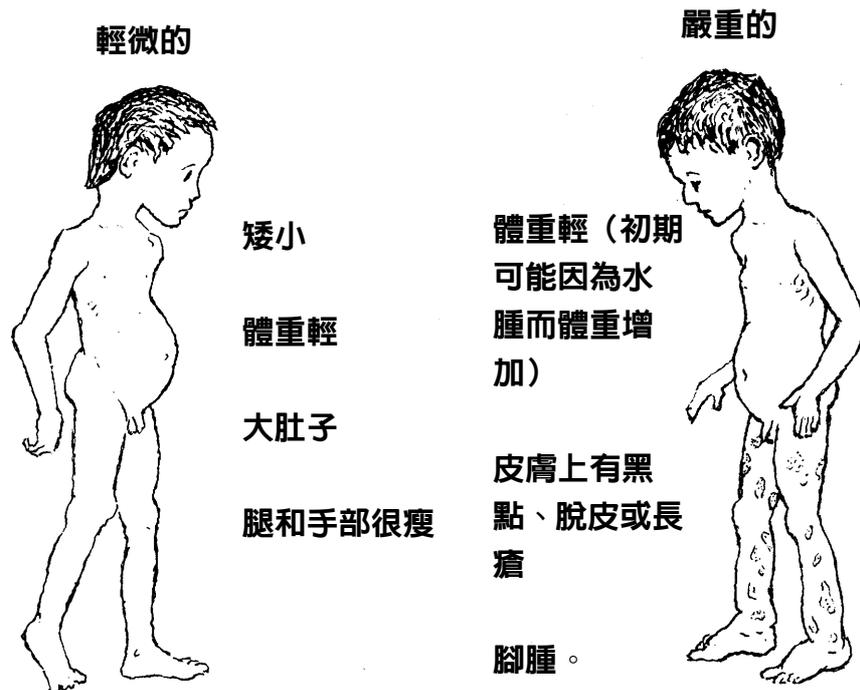
**注意：**兒童的疾病變化很快。往往數天到數週才會使一個成人嚴重傷害或致死的病，可能在幾個小時內就會使小孩死亡。所以注意疾病的早期徵候並且馬上處理非常重要。

### 營養不良的小孩

許多孩子營養不良是因為他們吃不飽，但有些則是因為他們吃了太多富含水與纖維的食物，如：玉米、米飯、樹薯或芋頭，很快的把肚子填飽，但卻缺乏建構和保護身體的食物，如：牛奶、蛋、肉、豆、水果和蔬菜，和某些重要元素像維他命 A（16 章 226 頁）或碘（11 章 130 頁）。

對兒童食物需要更完整的討論，請看第 11 章，特別是 120-122 頁。

#### 兩個營養不良的小孩



營養不良會引起兒童許多的問題，包括：

#### 輕微的

- 生長緩慢
- 肚子脹大
- 身體瘦弱
- 食慾不振
- 無力
- 蒼白（貧血）
- 想吃土（貧血）
- 口角潰爛
- 常常感冒或感染
- 夜盲

#### 嚴重的

- 體重增加緩慢或沒有
- 腳腫（有時臉也腫）
- 皮膚有黑點、淤傷或脫皮的傷口
- 頭髮變細、掉頭髮
- 不愛笑、不愛玩
- 口內潰爛
- 智力不能正常發展
- 乾眼症
- 瞎眼（16章 226頁）

「濕性」和「乾性」營養不良的比較及它們的原因和預防，請參看 112、113 頁。

營養不良的症狀常常在急症後，如拉肚子或麻疹之後出現。生病或康復中的孩子比沒有病的孩子更需要營養的食物。

請給孩子充足的食物，最好包含能夠建構  
和保護身體的高營養食物，如：牛奶、蛋、  
肉、魚、豆、水果和蔬菜，以預防和治療營養不良。

### 拉肚子和痢疾（更詳細資料請看 13 章 153-160 頁）

對孩子而言，拉肚子最大的危險是脫水，就是體內失掉太多的液體，如果嘔吐會更危險，這時要補充水份（13 章 152 頁）。

如果孩子吃母乳，可以**繼續哺餵母乳**，但同時也要補充水份。

第二個重大的危險是營養不良，所以只要可以進食，就**儘快給他營養的食物**。

### 發燒（10 章 75 頁）

發高燒（超過攝氏三十九度）容易引起很小的孩子抽筋或腦部傷害。這時要趕快降低體溫，把小孩的衣服脫掉，如果他一直哭或看起來精神不錯，再給他正確劑量的退燒藥如 **Acetaminophen** 或 **ibuprofen**（見 380 頁）以及大量的水分。如果小孩的身體很燙和顫抖，可以幫他洗個**溫水澡（非冷水）及搨搨風**，使他涼快，也有助於散熱。

## 抽筋 (13 章 178 頁)

兒童抽筋的主要原因有：發高燒、脫水、癲癇，以及腦膜炎。如果發高燒，要馬上先退燒（10 章 76 頁）。注意看有沒有脫水（13 章 151 頁）或腦膜炎（14 章 185 頁）的現象。沒有發燒或其它徵候而突然發作的抽筋可能是癲癇，特別是發作間小孩都好好的，就更可能是癲癇（13 章 178 頁）。如果先牙關緊閉，之後全身才變得僵硬，可能是破傷風（14 章 182 頁）。



## 腦膜炎 (14 章 185 頁)

這種危險的疾病可能來自麻疹、腮腺炎，或其他嚴重疾病的併發症。媽媽有肺結核的孩子可能會得到結核性腦膜炎。孩子看起來病得很厲害，頭向後仰，頸子僵直無法向前彎，身體有奇怪的動作（抽筋），這樣的孩子可能有腦膜炎。



## 貧血 (11 章 124 頁)

小孩子常見的徵候：

- 蒼白，特別在眼瞼內、牙齦以及手指甲部位。
- 虛弱，容易疲倦。
- 喜歡吃土。

常見的原因：

- 食物中缺乏鐵質（11 章 124 頁）。
- 慢性腸道感染（12 章 145 頁）。
- 鉤蟲（12 章 142 頁）。
- 瘧疾（14 章 186 頁）。



預防及治療：

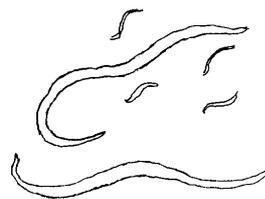
- 吃富含鐵質的食物，如：肉、蛋、豆、花生、以及深綠色蔬菜。
- 治療造成貧血的病因---在鉤蟲盛行的地方，不要赤腳走路。
- 如果懷疑是鉤蟲，就要收集兒童大便請保健員檢查，一旦發現有鉤蟲卵就要治療（附錄一 374-376 頁）。
- 可以的話，可口服鐵劑（硫酸亞鐵，附錄一 393 頁）

**注意：**請勿給幼兒整顆鐵劑的藥丸，以免中毒。可以用滴劑或磨成粉加在食物中給予。

### 腸內寄生蟲：

家裡一個孩子有寄生蟲，全家都要接受治療。為預防寄生蟲感染，小孩必須：

- 注意清潔的原則（12 章 133 頁）。
- 使用廁所。
- 不要赤腳。
- 不要吃生的或未煮熟的肉。
- 只喝煮過或乾淨的水。



### 皮膚的問題（見第 15 章）

小孩最常見的皮膚病包括：

- 疥瘡（15 章 199 頁）。
- 感染的瘡或膿痂疹（15 章 201-202 頁）。
- 癬或其他黴菌感染（15 章 205 頁）。

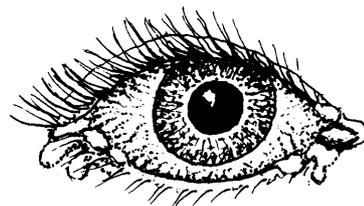


要預防皮膚病，請注意下面清潔原則（12 章 133 頁）：

- 常為孩子洗澡或除蝨。
- 控制臭蟲、蝨子及疥蟲。
- 有疥瘡、蝨子、黴菌感染或膿瘡的孩子不要和其他孩子一起玩耍和睡覺，而且要及早治療。

### 紅眼（結膜炎）（16 章 219 頁）

用清潔濕布擦拭眼臉一天數次，且在眼臉內點抗生素藥膏一天四次。有結膜炎的孩子不要和其他孩子一起玩耍和睡覺。過了幾天如果還沒好就要去找保健員。



### 傷風及感冒（13 章 163 頁）

流鼻涕、輕微發燒、咳嗽、常常喉嚨痛，有時拉肚子，這是小孩常有的感冒症狀，並不嚴重。多喝水、給點 acetaminophen 或阿斯匹靈治療，讓孩子多休息。營養的食物和大量水果可幫助孩子預防傷風感冒並且及早復原。

盤尼西林、四環素及其它抗生素對感冒或傷風沒有好處，也不需打針。

小孩如果感冒得很嚴重，發高燒、呼吸淺而快，可能得了肺炎（13 章 171 頁），這時候要用抗生素，也要注意有沒有耳朵感染（見下頁）或鏈球菌咽炎（21 章 310 頁）。



## 四、其他關於兒童的健康問題

### 耳朵痛和耳朵發炎：

小孩常有耳朵發炎的情形，往往在感冒或鼻塞後幾天發生。這時會燒得更高，小孩會哭鬧或用手抓耳朵，有時看到耳朵裡有膿。嬰孩的耳朵發炎有時會吐或拉肚子，因此如果小孩拉肚子而且發燒，一定要檢查耳朵。



#### 治療：

- 早期治療非常重要。可用盤尼西林 (penicillin, 附錄一 351 頁) 或 co-trimoxazole (附錄一 351 頁), 三歲以下的孩子用安比西林 (Ampicillin, 附錄一 351 頁) 治療較有效, 同時要給 acetaminophen 止痛。阿斯匹靈亦可使用, 但比較不安全 (附錄三 379 頁)。
- 用棉花小心地把膿清掉, 但不要在耳朵裡塞棉球、樹葉、木棒或其它東西。
- 耳朵流膿的孩子仍必須常洗澡, 但不可以游泳或潛水, 直到完全恢復後兩個禮拜。

#### 預防：

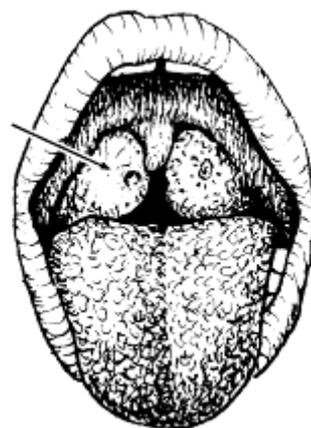
- 教導孩子在感冒時不要用力擤鼻涕, 只要擦鼻涕就好。
- 不要用奶瓶餵。如果要, 也不要讓嬰孩躺著喝, 因為牛奶容易跑進鼻子裡引起耳朵發炎。
- 孩子的鼻子如果塞住, 可用鹽水滴入, 然後把粘液吸出來 (如 13 章 164 頁的說明)。

### 耳道發炎：

要知道耳道是否發炎, 可以輕輕地拉一下耳朵, 如果會痛表示耳道發炎。這時可以點醋水 (一湯匙醋加一湯匙開水), 一天三或四次, 如果有發燒或流膿, 還要加上抗生素。

### 喉嚨痛和扁桃腺發炎：

這些問題常常跟感冒一起發生, 喉嚨泛紅, 吞東西時會痛, 扁桃腺 (喉嚨後面的兩個淋巴腺結, 一邊一個) 腫大而且會痛, 有時流膿, 可能會燒到攝氏四十度。



#### 治療：

- 用溫鹽水漱口 (一杯水加一茶匙鹽)。
- 吃 acetaminophen 或 aspirin 止痛。
- 如果突然開始發燒疼痛或持續超過三天, 請看下面。

**喉嚨痛和風濕熱的危險：**

感冒引起的喉嚨痛不應該使用抗生素，用了也無效，用鹽水漱口及 acetaminophen 或 aspirin 治療就可以。但有一種喉嚨痛——稱為**鏈球菌性喉嚨痛**——必須要用盤尼西林治療。最常發生在孩童或青少年，通常是突然嚴重的喉嚨痛和發燒，沒有感冒或咳嗽的徵候，口腔後部和扁桃腺變得很紅，下頷或頸部淋巴結變大而且壓了會痛。

要用盤尼西林（附錄一 351 頁）十天，及早且完全的治療可以減少合併風濕熱的危險。患了鏈球菌性喉嚨痛的小孩要和其他人分開吃、睡，以防傳染。

**風濕熱：(Rheumatic Fever)**

好發在孩童和青少年，通常在鏈球菌性喉嚨痛之後一至三星期開始。

**主要徵候（通常只有其中的三或四種會出現）：**

- 發燒。
- 關節痛，特別是手腕、腳踝，然後膝蓋和手肘也會影響。關節腫大、熱而紅。
- 皮下有紅色曲線或腫塊。
- 嚴重的病人會有虛弱、喘不過氣，或心臟痛的情形。

**治療：**

- 如果懷疑有風濕熱，要趕快去找保健員，因為心臟有受損的危險。
- 大量服用阿斯匹靈（附錄一 380 頁），十二歲的孩子可以一天吃六次，一次吃二至三粒三百毫克的阿斯匹靈，最好和牛奶或少量食物一起服用，以避免胃痛。若有耳鳴現象可吃少一點。
- 服用盤尼西林（附錄一 351 頁）。

**預防：**

- 預防風濕熱要及早治療鏈球菌性喉嚨痛，使用盤尼西林十天。
- 得到風濕熱的小孩要預防再發作，以免增加心臟的損害。必須在喉嚨痛時服用盤尼西林十天。如果已經有心臟的損害，就要規律地服用盤尼西林或每月注射一針 benzathine penicillin（附錄一 353 頁），可能須終生使用。請按照有經驗的保健員或醫師的建議做。

## 五、兒童的傳染病

### 水痘：( Chickenpox)：

一種輕微的病毒感染。接觸患病的孩子兩三個禮拜後發病。

徵候：



紅點  
水泡  
痂皮



開始時有些會癢的小紅點出現，然後變成小水泡，最後形成痂皮。通常由身上開始，然後到臉上、手臂和腿上。同時會有斑點、水泡和痂皮出現，發燒通常不高。

治療：

一個禮拜會痊癒，每天用肥皂和溫水洗澡。可用毛巾浸在煮過且濾過的燕麥粥水中，敷在患處止癢。把指甲剪短。如果痂皮發炎，要保持清潔、熱敷，並塗上抗生素藥膏。避免小孩搔抓皮膚。

### 麻疹 ( Measles)

一種嚴重的病毒感染，**營養不良和肺結核的孩子特別危險**。接觸病人十天後開始有感冒的症狀—發燒、流鼻涕、眼睛紅和咳嗽。孩子會病得愈來愈重，口腔會很痛，可能拉肚子。兩三天之後，嘴裡會出現一些鹽粒大小的小白點，再經過一、兩天皮膚疹子就出現了，先從耳朵後面及頸部開始，再來是臉和軀幹，最後是手臂和腿。皮膚疹子出現後，小孩開始覺得舒服一點，疹子約持續五天。有時發生皮內出血點(稱為黑麻疹)表示很嚴重。最好找醫生看。



治療：

- 臥床休息，多喝開水，吃營養的食物，固態食物若吃不下，可以喝點液體如湯，如果不能吸母乳，可以把母乳放在湯匙中餵（11 章 120 頁）。
- 若可能補充維他命 A，以預防眼睛受傷害。
- 有發燒不舒服，可服用 acetaminophen（或 aspirin）。
- 如果耳朵痛，要用抗生素。
- 如果有肺炎或腦膜炎的症狀，或耳朵、胃劇痛，請找醫師看。
- 如果拉肚子，給予補充水份的口服液和鹽份（13 章 152 頁）。

**麻疹的預防：**

患麻疹的孩子必須和其它孩子隔離（甚至包括家裡的兄弟姐妹），營養不良、肺結核或患慢性病的小孩需特別的保護。鄰居的孩子不要到麻疹患者的家裡去。麻疹患者家的孩子雖然還沒有被感染，也要觀察十天，這段時間不可出入學校或公共場合。

預防小孩因麻疹致死，要讓孩子營養充足，並在十二到十五個月大時，接受麻疹預防接

**德國麻疹（German Measles, Rubella）**

德國麻疹不像麻疹那麼嚴重，只持續三至四天，疹子很輕微，通常頭、頸部後面的淋巴結會腫大，且按下去會痛。

患病的孩子必須臥床休息，需要時可服用 Acetaminophen 或 ibuprofen。

懷孕的婦女如果在頭三個月內得到德國麻疹，可能會生下畸型兒，因此尚未或不確定得過德國麻疹的**孕婦**應該要**遠離**患童。沒有懷孕的女性可以試著先被感染以產生抗體。有疫苗可以預防，但不一定能取得。

**腮腺炎（Mumps）**

接觸病人兩三個禮拜後開始出現發燒，張口或吃東西時會痛的現象，兩天內，在耳朵下方，下顎角的位置會出現軟的腫塊，常常從一邊開始再到另一邊。

**治療：**

腫塊約十天自動消失，不需要吃藥。如果有發燒或疼痛可用 Acetaminophen 或 ibuprofen。餵食孩子柔軟且營養的食物，且保持口腔清潔。

**併發症：**

大人或十一歲以上的孩子，在第一個禮拜之後，可能會肚子痛、睪丸（男性）腫。如果有這些症狀要安靜休息，用冰袋或濕冷的毛巾敷在患部，來減少疼痛和腫脹。

如果有腦膜炎的症狀（14 章 185 頁），要找醫師治療。



## 百日咳 (Whooping Cough, Pertussis) :

接觸到病人一兩個星期後發作。開始時像感冒，會發燒、流鼻涕、咳嗽。

兩個禮拜後出現劇烈咳嗽，會不須換氣的連續咳好多次，直到咳出一口濃痰，最後大大的吸一口氣發出呼呼聲。咳嗽時，因為缺氧，嘴唇和指甲會發紺。劇烈咳嗽之後可能會嘔吐。沒有咳嗽時孩子看來好好的。

百日咳通常會持續 3 個月或更長一點。

百日咳對**一歲以下的小孩非常危險**，因此要早一點作預防接種。小嬰孩不會有典型的百日咳症狀，所以有時很難確定。在一個仍有百日咳感染的地區，如果一個孩子咳得很厲害，眼睛有點浮腫，**請馬上當作百日咳治療**。



### 治療：

- 抗生素只在早期（發生典型的劇烈咳嗽前）使用才有效，可使用紅黴素（erythromycin，附錄一 355 頁）或安比西林（Ampicillin，附錄一 353 頁）。氯黴素（chloramphenicol）亦可，但副作用比較大。六個月以下的嬰孩更應及早治療（嬰兒劑量請見附錄一 358 頁）。
- 嚴重的百日咳，用 phenobarbital（附錄一 389 頁）會有幫助，特別是咳嗽孩子不能睡或引起抽筋時。
- 如果小孩咳到不能呼吸，試著讓他趴下來，用手指幫他把嘴巴裡的黏痰挖出來。並用手掌拍背排痰。
- 要避免體重減輕和營養不良，孩子需要營養的食物，在嘔吐後還是要盡量吃、喝一些。

### 併發症：

咳嗽有時會引起眼白出血，這不必治療（16 章 224 頁）。如果有抽筋、肺炎（13 章 171 頁）的症狀，就需要找醫師看。

保護孩子不要得百日咳，注意在  
2 個月、4 個月及 6 個月要接受預防接種。



## 白喉 (Diphtheria) :

開始時像感冒一樣，會發燒、頭痛、喉嚨痛。在喉嚨、鼻子或嘴唇會形成一層黃灰色膜，小孩的頸部會腫大，呼吸的味道很不好聞。

**如果你懷疑小孩得了白喉：**

- 臥床休息，但要隔離。
- 趕快找醫師來看，有白喉抗毒素可用。
- 給予盤尼西林，一粒四十萬單位，大孩子一天三次。
- 用溫水加一點鹽漱口。
- 常常或持續呼吸熱蒸汽（13 章 168 頁）。
- 如果孩子開始窒息或發紺，可以用紗布包住手指，試著移除喉嚨上的薄膜。

白喉是危險的疾病，但可使用疫苗預防。

**要確定讓您的孩子已接受預防接種。**

**小兒麻痺 (Infantile paralysis, poliomyelitis)：**

最常發生在兩歲以下的孩子。是一種病毒感染。開始時像感冒，發燒、嘔吐、腹瀉、肌肉酸痛。有時幾天內就完全康復，但有時身體一部份會沒有力量或麻痺，常見於一隻腳或兩隻腳。麻痺的肢體會越來越瘦小，因不像健康的肢體長得那麼快。

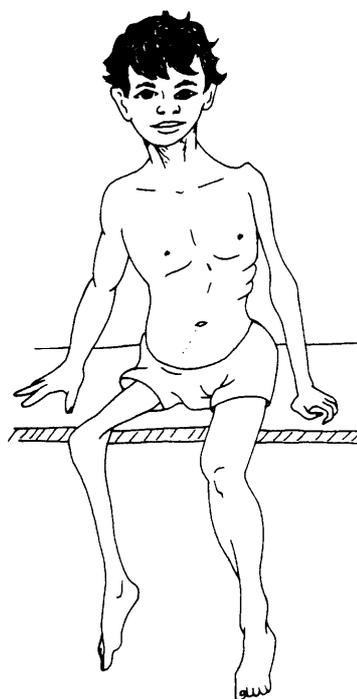
**治療：**

一旦麻痺，尚無藥可治。有時，失去的力量會慢慢恢復過來。抗生素沒有效。可以用 acetaminophen 或 ibuprofen 來止痛，也可用熱水袋在疼痛的肌肉上熱敷。

讓小孩維持在舒適的姿勢，且避免肢體攣縮。輕輕將其四肢拉直，儘量讓小孩躺平。在膝蓋下面墊個東西可以減輕疼痛，還是盡量讓膝蓋放平。

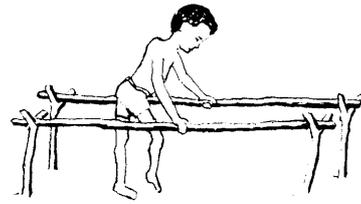
**預防：**

1. 預防注射是最佳的保護（12 章 147 頁）。
2. 疑似小兒麻痺的患者，千萬不要隨便注射藥物，雖然注射引起的刺激造成麻痺的可能性極小，但是除非絕對必要，否則不要隨便注射。
3. 儘可能哺餵母乳，因可保護小孩抵抗感染，包括小兒麻痺。

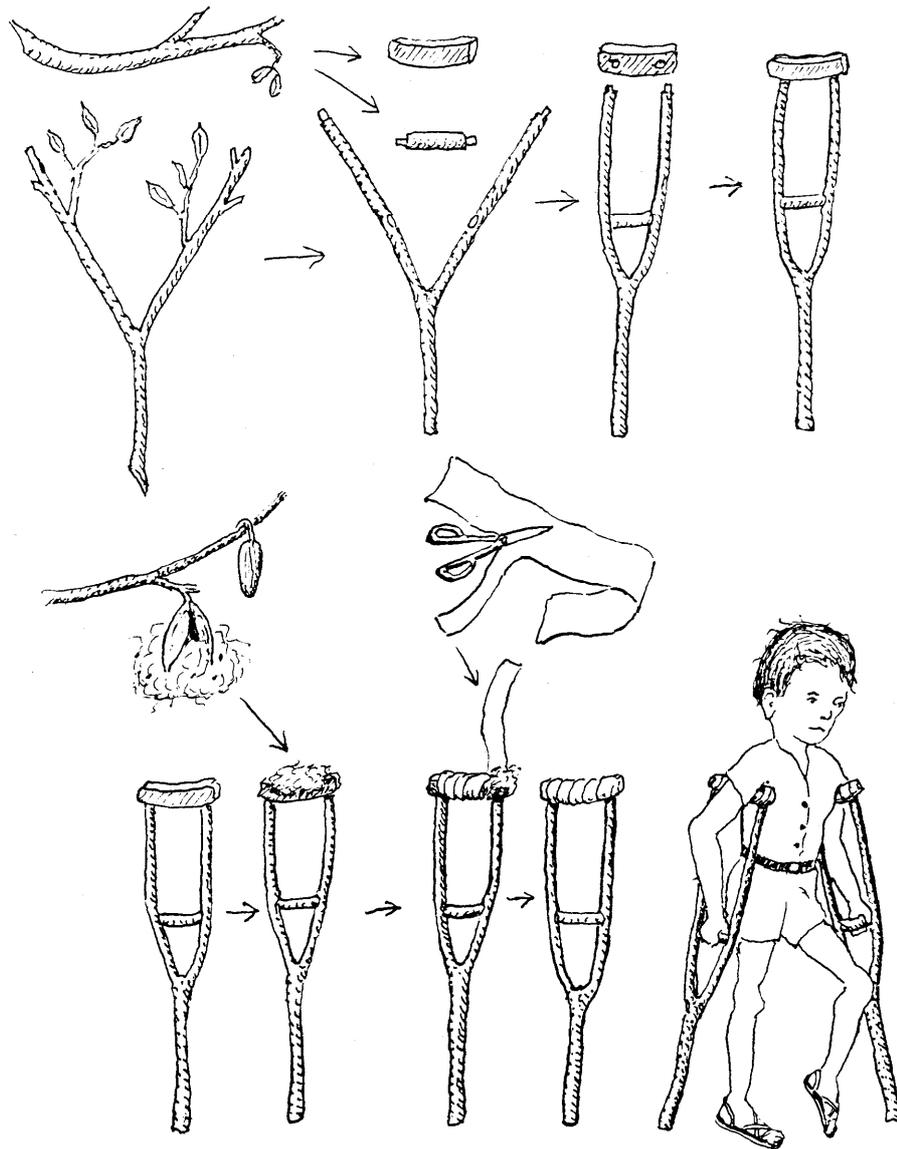


注意孩子是否接受小兒麻痺預防接種。  
在第二、四、六個月大時，口服小兒麻痺疫苗。

小兒麻痺的孩子必須吃得營養食物，且要多運動，以增加正常肌肉的力量。要儘可能幫助孩子學習走路，如圖可先固定兩根竿子作支撐，之後可以做一些拐杖，以及支架、助行器等使其移動更方便，並防止肢體變形。



### 如何制作簡單的拐杖

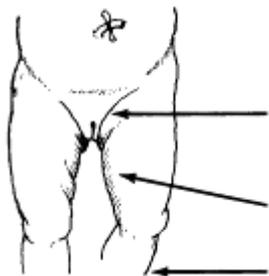


## 六、嬰孩生來就有的問題

### 髖關節脫臼 (Dislocated Hip)

有些小孩一出生來就有髖關節脫臼的問題——大腿骨在髖關節處脫出。早期治療可以預防持續性的傷害和跛腿。因此小孩出生後約十天，應檢查髖關節是否脫臼。

1. 比較兩腿，如果一側的髖關節脫臼，會有如下情形：



在脫臼這一側，大腿會部分蓋住身體這個部位。

此處摺紋較少。

這腳較短，或向外轉成一個奇怪的角度。

2. 抓住兩腳，把膝蓋彎起來，像這樣：



然後把兩膝蓋分開，像這樣：



當兩膝蓋分開時，如果一邊卡住，或發出卡搭一聲，表示此側髖關節脫臼了。

治療：

把嬰孩的膝蓋抬高且分開：

可使用好幾層尿布，像這樣：



當孩子睡覺時，可以用別針別成這樣：



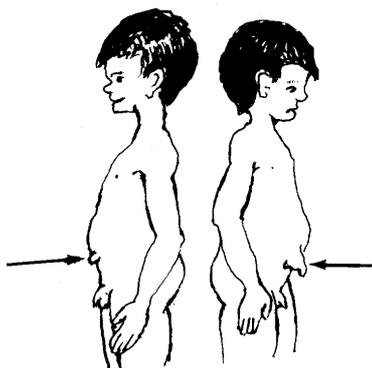
或這樣：



有些地方的媽媽們背著孩子，使他們的腳分得很開，就不需要其它的治療了。

## 肚臍疝氣 (Umbilical Hernia) (肚臍突出)

像這樣肚臍有點突出  
沒什麼關係，不用吃藥  
也不用治療，把衣服束  
緊或腰帶綁緊也不會  
有用。



即使像這麼大的肚臍  
疝氣也不危險，通常自  
己會改善。如果超過五  
歲還有，可能需要手  
術，請找醫師看。

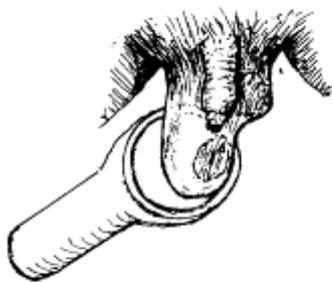
## 睪丸腫大 (陰囊水腫 Hydrocele 或疝氣 Hernia)

嬰孩的陰囊 (包住睪丸的囊袋) 如果一側腫起來，往  
往是因為積水 (陰囊水腫)，或一段腸子滑進裡面 (疝氣)。



要找出真正的原因，可以用手電筒照在腫大的位置：

如果燈光很容易透過  
去，可能是陰囊水腫。



陰囊水腫不治療通  
常也會自行消失，但  
如果持續超過一年  
就要找醫生看。

如果燈光透不過  
去，而且當孩子哭或  
咳嗽時，會腫得更  
大，這就是疝氣。



疝氣必須開刀 (13  
章 177 節)。

有時候疝氣會在陰囊以上  
的位置腫起來，而不是在陰  
囊裡面。



疝氣在孩子哭或站起來的時  
候會腫起來，但躺下來時就  
消失。這可以跟腫大的淋巴  
結分別 (10 章 88 節)。

## 智能遲緩、耳聾或畸形兒

有時孩子一出生就耳聾、智能遲緩（智能發展較慢）或畸形（身體某一部分不正常），往往找不出原因。也不完全是誰的錯。但有些因素會讓畸形兒更容易發生，**如果父母能夠小心，嬰兒就比較不會有問題。**

1. 懷孕時**缺乏營養**會導致嬰兒智能遲緩或畸形。

**要有健康的嬰兒，懷孕的母親必須吃足夠營養的食物(11 章 110 頁)。**

2. 懷孕婦女的食物中若缺少碘，會生出呆小症（cretinism）。

嬰孩的臉浮腫，看起來很遲鈍，出生後皮膚及眼白泛黃者，會持續一段時間，舌頭凸出，前額頭髮較密，看來虛弱，吃的很少，少哭多睡，發育慢，而且可能耳聾，常有肚臍疝氣，開始走路和講話的時間都比正常的孩子晚。

**要預防呆小症，懷孕婦女應該使用加碘的鹽，而不要用普通的鹽（11 章 130 頁）。**

如果您懷疑孩子可能有呆小症，要馬上去找醫生看。愈早得到藥物（甲狀腺）治療，日後發育越正常。



3. 懷孕時抽煙或喝酒會導致嬰兒出生時體重過輕，或有其它問題（12 章 149 頁）。不要喝酒或抽煙，特別是懷孕時。

4. **超過 35 歲的母親比較容易生下畸形兒。**蒙古症（Mongolism）又叫唐氏症，看起來有一點像呆小症的嬰兒，較常發生在高齡產婦。最好有家庭計劃，35 歲之後不要再生孩子（看第 20 章）。

5. 許多不同的藥物會傷害在母腹中發育的胎兒。在懷孕時最好不要用藥，如果需要，也只用一些安全的藥。

6. **如果父母親有血緣的關係（如：表兄妹），生下的孩子有比較高的機會產生畸形或發育遲緩。斜視、多指症、畸形足（內翻或外翻）、兔唇及顎裂也都是常見的畸形。**要降低畸形兒的可能性，儘量不要近親結婚。如果您曾生過畸形的嬰兒，應考慮不要再生（見家庭計劃，第 20 章）。

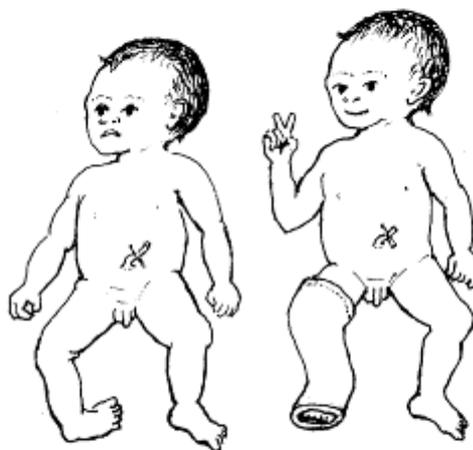
如果您的孩子有下列先天性畸形，請帶他到醫院，通常可以治療：

(1) 斜視（16 章 225 頁）。

(2) 多指（趾）症如果多出來的手指或腳趾很小，而且裡面沒有骨頭，可以用一條線把它綁緊，它會乾掉而脫落，如果很大而且裡面有骨頭，就只有不管它或開刀拿掉。



(3) 如果新生兒的腳向內彎，而且形狀很奇怪（畸型足），試著把它轉回正常的位置，若很容易，可每天重複做幾次，腳會慢慢長回正常的位置。若無法轉回正常的位置，馬上到醫院，讓醫生為他打上石膏來矯正。出生兩天內就做，效果最好。



(4) 嬰孩的嘴唇或口腔上部有裂開的情形時，吸母乳就有困難，必須用湯匙或滴管來餵。可以開刀使他的嘴唇和上顎看起來接近正常。兔唇最好的開刀年齡是四到六個月大，顎裂是十八個月大。

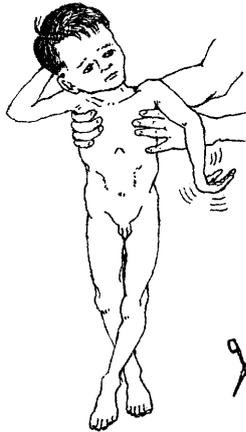


7. 分娩困難有時會導致嬰孩腦部受傷，而引起僵硬或抽筋。孩子出生後未立即呼吸，或待產時催產劑使用不當（19 章 266 頁），都會增加危險性。

要小心選擇助產士，且在孩子出生之前不可用催生劑。

更多的資料請看本基金會「殘障村童」一書。

## 僵硬的孩子（腦性麻痺）Cerebral palsy



腦性麻痺的孩子肌肉緊且僵硬，不容易控制。臉、頸或身體可能會扭曲，有痙攣性的動作。腿內側的肌肉因為很緊而使兩腳交叉像剪刀。

出生時，可能看起來正常或軟趴趴的，等到長大一點，僵硬就出現了。也可能同時有智力遲緩。

腦性麻痺通常是在出生時造成的腦部損傷（嬰兒出生時沒有立即呼吸）或孩童時期的腦膜炎造成。

腦部的傷害造成的僵硬尚無藥物可以治療。這些孩子需要特別的照顧，預防腳或腿的肌肉緊繃，可以每天多次，緩慢的幫手腳作彎曲拉直的動作。幫助孩子學會翻身、坐或站，如果可能也要學習走路（21 章 314 頁）。鼓勵他盡量發揮智慧和體能。即使講話有困難，可能仍有很好的智力，如果給他機會，是可以學會很多技能的（21 章 322 頁）。**幫助他成為能照顧自己的人。**

如需腦性麻痺更多的資訊，請看本基金會「殘障村童」此書。

### 為避免生出智力遲緩或先天畸形的孩子，婦女須知：

1. 不要與表兄弟或近親結婚。
2. 懷孕時盡量吃得好，多吃肉、蛋、奶類製品、水果和蔬菜。
3. 使用加碘鹽，不要用普通鹽，特別是懷孕時。
4. 懷孕時不要抽煙或喝酒（12 章 149 頁）。
5. 懷孕時盡量不用藥物，或只使用安全的藥物。
6. 懷孕時，遠離患德國麻疹的病人。
7. 注意選擇助產士，而且孩子出生前不要隨便使用催產劑（19 章 266 頁）。
8. 如果二個以上的孩子有相同的先天性畸形，請不要再生了（見家庭計畫 20 章 283 頁）。
9. 三十五歲以後，考慮不要再生育。

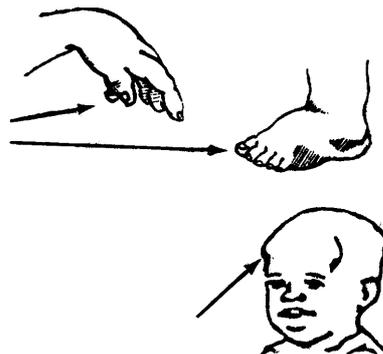
## 出生後前幾個月發育遲緩

有些嬰孩出生時很正常，但以後成長得不好，因為缺乏足夠的營養，導致智力與體力的發展都較慢。出生後前幾個月腦部的發育比一生中任何一段時間都快。所以新生兒的營養非常重要。母乳是嬰孩最好的食物（11 章 120 頁）。

## 鐮刀型貧血症 Sickle cell disease (Sickle cell anemia)

有些非洲小孩（少許在印度）患有某種紅血球的疾病，稱為鐮刀型貧血症，是從父母親遺傳來的。出生後六個月以前都還正常，然後才會開始出現以下徵候：

- 發燒，哭鬧不安
- 有時手、腳會浮腫，持續約 1~2 週。
- 肚子很大，特別是上腹部。
- 貧血，偶而會有黃疸（眼白呈黃色）
- 小孩經常生病（咳嗽、瘧疾與腹瀉）
- 小孩生長緩慢
- 兩歲時，前額骨頭突出



瘧疾或其他感染會造成鐮刀型血球危機（sickle cell crisis），會發高燒，手腳與腹部劇烈疼痛。貧血也會更加惡化。骨頭腫脹，甚至會有膿流出來。小孩可能會死亡。

### 治療：

血液本身的問題無藥可治。預防瘧疾與其他導致鐮刀型血球危機（sickle cell crisis）的疾病與感染是很重要的，應該每個月帶小孩給醫療人員檢查。

## 瘧疾

在瘧疾盛行地區，這種小孩應規律的服用抗瘧藥以預防感染（附錄一 365 頁）。每天添加葉酸（附錄一 393 頁）以增加造血機能。但通常不需補充鐵劑（含鐵的硫化鹽）。

## 傳染性疾病

小孩應該接種麻疹（measles），百日咳（whooping cough, pertussis）和結核病（tuberculosis）的疫苗。如果小孩有發燒，咳嗽，腹瀉，頻尿，肚子痛，手腳疼痛，請盡快帶小孩去找醫療人員。有時需要用抗生素。要補充足夠的水分，可以給予 Acetaminophen（附錄一 380 頁）以減輕骨頭的疼痛。

避免受寒：要保持足夠的溫暖，晚上睡覺要蓋毯子或棉被，若可能用泡沫床墊。

## 幫助孩子學習：

孩子成長過程中，有時是從教導中學習，從學校裡學到的知識和技術，幫助他日後能了解或做得更多，所以學校教育是很重要的。

但更多的時候是在家裡、森林或田野，經由觀察、傾聽以及嘗試所看見別人的做法來學習。別人教他，學會得不多，反而從觀察別人的做法，會學到更多。小孩所能學到最重要的事情，例如：仁慈、負責任以及與別人分享，只能藉由好的榜樣來學習。

孩子從冒險中學習，他必須自己動手才能學到功課，即使可能犯錯！當孩子還小時，要保護他免於危險，但當他慢慢長大以後，要幫助他學會如何自己照顧自己。給他一些責任，尊重他的判斷，即使跟我們不一樣。

孩子還小時，所想的大部分是滿足自己的需求，長大後他將發現：幫助別人和為別人服務會帶來更大的快樂。所以鼓勵孩子多幫忙，讓他們知道這是很有意義的。

不害怕的孩子會問許多問題，如果父母、老師和其他人肯花時間，且清楚而誠實地回答孩子的問題（不知道的時候就誠實地回答不知道），孩子會繼續問問題，當他們長大後，也會自動尋找改善居住環境的方法，有些幫助孩童學習的好方法也逐漸使用在社區發展的孩童健康照護上，在本基金會「幫助保健員學習」一書有說明。

