

中耳炎的危害不容忽视，该如何预防

何翠平

四川省巴中市中心医院 636001

〔中图分类号〕R764 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2020)07-096-02

中耳炎是一种耳部疾病，人们在日常生活中很常见。中耳炎其实就是中耳全部或者是部分性的发生了炎性病变，而且常常出现在儿童身上。一旦患有中耳炎，患者的耳朵将会出现明显的疼痛感、流脓等症状，令人十分不适，治疗不及时还会引起失聪甚至面瘫。所以，在日常生活中一定要高度重视中耳炎之类病症，以免病情严重给人体造成不可逆的伤害。

1 患中耳炎的原因

中耳炎的大多数是由病菌感染引起的，该病通常发生在 6 个月大的婴儿和 7 岁的儿童之间。患中耳炎的原因有：

1.1 感冒

人们会因为普通的感冒或者咽喉出现了感染的情况而导致患上中耳炎。在伤风感冒时，鼻腔粘膜会发炎，如果鼻咽中有很多细菌，这些病原体很容易进入耳朵，引起急性中耳炎。

1.2 游泳方法不当

泳池里的水虽然经过消毒，但是由于游泳的人很多，池水也并不是人们想象中的那么干净，导致含有各种病菌，游泳技术不好的人很容易在游泳过程中呛水，这些不干净的水经过鼻咽部进入中耳，或者灌进耳道，穿破鼓膜，这都会引发中耳炎。

1.3 免疫力下降

一个人如果因为睡眠不足或者体力消耗过大的话，就会使整个人的免疫力不断的下降，从而导致细菌很容易进入自身体内，患上中耳炎。

1.4 吸烟

长期吸烟也很容易会患上中耳炎，这里的吸烟不仅包括自己抽烟也包括吸入了别人所抽的二手烟。

1.5 婴儿喂养不当

当婴儿躺着喝水或者牛奶时，水或牛奶会流入鼻咽并进入咽鼓管，这会导致咽鼓管受感染，有患中耳炎的风险。

1.6 中断治疗

通常，在服药几天后，急性中耳炎的症状会缓解甚至消失。在这一时刻，不要根据自己的判断，随意停止服用药物和治疗。中途停止治疗是急性中耳炎无法长期治愈甚至变为慢性的重要原因之一。

2 中耳炎的危害

2.1 听力衰退

如果患有中耳炎，大多数患者都会有出现轻度的听力下降，听力减退也会影响到语言组织能力。这是因为患者耳朵中的病菌会直接影响到声音的传输，甚至会干扰细胞对于声音的感知能力，因此许多患者感觉到的声音是含糊不清的。并且中耳炎容易复发，如果不能及时治疗，还会出现永久性的耳聋。

2.2 耳朵流脓

耳朵内部会产生许多的脓液，这是由于人体的免疫系统发挥作用而产生的反应。脓液通常是黄色的，并且可以流出耳道。

2.3 耳痛

持续性耳痛甚至抽痛，这是患中耳炎最明显的症状。发病时，中耳腔中由于细菌感染导致脓液增加，并直接压在对疼痛敏感的鼓膜上时，会引起耳朵疼痛。通常，这种类型的疼痛是搏动性跳痛，受到血液运输的频率的影响，疼痛和正常状态交替出现。在

耳痛的情况下，脓液的位置可能会由于身体位置发生变化而变化，在夜晚入睡时，疼痛感最为明显，导致患者难以入睡，长期的睡眠不足会对患者的正常生活造成不利影响。

2.4 头痛

中耳炎不一定只显示耳朵的症状，有些患者在其他地方也会出现症状。例如，头痛是中耳炎的非常普遍的表现。由于耳朵是机体重要的平衡器官，所以耳朵出现问题会导致人们的定位能力出现偏差，所以会产生头疼感。

2.5 其他

患者还会出现一些全身性的不良反应。尤其是如果在患者抵抗力相对较低的情况下，许多患者会出现高烧等症状，高烧会对患者的脑细胞造成损伤，甚至还会诱发多种并发症。如果是儿童患上慢性中耳炎，还会出现反应迟钝。并且面部神经距中耳腔很近，若损伤了面部神经，就会引起口角歪斜，严重则会导致面瘫。

3 中耳炎的预防措施

3.1 预防中耳炎首先做好中耳护理

中耳由鼓室、咽鼓管、鼓室和乳突四个部分组成。咽鼓管是连接鼓膜腔和鼻咽腔的唯一通气管道。在正常情况下，咽鼓管是闭合的，鼻咽中的液体不会流入耳内。当吞咽、打哈欠、打喷嚏时咽鼓管才开放，此时病菌就很容易进入中耳，导致发炎。由此可见，中耳保健在预防中耳炎中是非常重要的。比如：及时治疗其他感染性疾病，并保持患者口腔、鼻腔和咽喉的卫生。特别是对于婴幼儿，由于婴幼儿鼻咽部的咽口仅呈一个简单的裂缝状，因此婴幼儿患中耳炎的概率相对成人更高，以及当在婴儿卧床时，则必须经常调整体位，以避免鼻咽分泌物的积聚。

3.2 均衡饮食和良好的生活作息方式

不健康的生活习惯是导致中耳炎发病的主要原因。平时需要注意饮食清淡，营养均衡丰富，以及良好的生活作息方式是可以提高自身免疫力，不可过度劳累，在体力或者脑力劳动之后，一定要得到充分的休息，从而可以在一定程度上避免患上中耳炎。

3.3 掌握正确的游泳方法

如果在游泳时没有掌握正确的游泳方式，或者没有做好耳部防护措施（如戴防水耳塞），也很容易发生感染，继而诱发中耳炎。因此掌握正确的游泳姿势和方法是预防中耳炎的前提，游泳时尽量避免池水流入鼻内，在潜水时保持睁眼，最好与他人保持距离，避免不必要的身体碰撞，以此保护耳朵，在游泳后也要及时让耳朵内部残留的积水流出，可以侧头也可用棉签吸干，从而减少中耳炎的发病率。患有中耳炎的人请勿游泳。

3.4 创造良好的生活环境

家长最好不要在孩子面前抽烟饮酒，尽量让孩子避免二手烟的危害，二手烟对孩子的危害非常大，容易导致器官发生病变，香烟会刺激鼻腔通道，由于鼻腔通道和中耳腔内膜相连，会诱发严重的耳鼻喉疾病，预防中耳炎要做好环境的消毒工作。以及避免噪音污染，噪音污染会对耳朵造成损伤，容易导致听力下降，会对耳膜造成伤害，预防中耳炎要远离噪音污染，一个好的生活环境是预防中耳炎的重中之重，经常接触这些噪音很容易导致中

(下转第 97 页)

血液透析患者饮食

鄢家松

成都市新都区人民医院老年病房肿瘤科 610500

〔中图分类号〕R459.5

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 07-097-01

倘若一个正常人突然罹患急性肾衰竭等与肾功能有关的病症，那么就很有可能会需要通过透析的方式来进行治疗。透析通常可以分为血液透析、结肠透析以及腹膜透析三种。三种透析方式各有异同，适用于不同的病症状况。而就目前而言，罹患急性肾衰竭病症的患者一般还是会选用血液透析来作为主要的治疗方式。血液透析是一种需要慎重对待的治疗方式，因此患者在进行血液透析之后，其饮食也需要特别注意。那么对于血液透析的患者而言，究竟怎样安排日常的饮食呢？本文将会对这个问题进行深入探讨。

1 什么是血液透析？



但在介绍血液透析患者的日常饮食注意事项之前，我们还是应当对血液透析本身有一个充分的了解。所谓的血液透析，是肾脏疾病患者进行治疗的一种方式。肾脏疾病患者的病症表现通常为肾脏功能缺失，肾脏在正常情况下是可以起到帮助身体内的毒素排出，维护体内电解质平衡的功用的，但患者的肾脏功能一旦出现了问题，那么就无法正常的进行体内毒素排出，也无法维护体内电解质平衡了。久而久之患者体内便会出现毒素堆积的现象，还会有电解质紊乱的现象产生。这是就需要医护人员通过治疗的方式，使用人工肾脏来代替已经完全丧失正常运作功能，或者已经丧失了大部分正常功能的肾脏进行日常的工作。血液透析就是使用人工肾脏进行体内排毒，维护体内电解质平衡的治疗过程。在这个过程当中，患者的血液会通过管道进入透析机，通过透析机的净化与清洗，将血液当中的杂质以及毒素排除，最后将已经透析完成的，干净的血液输送回患者的体内。这个过程需要花费较长的时间，并且患者会有极其不适的生理体验，故而每次透析治疗对于患者而言也是个不小的考验。

2 血液透析的并发症分析

患者在进行血液透析的过程当中，要时刻警惕并发症的出现。血液透析的并发症有两种，我们首先来说第一种。第一种是急性

并发症，所谓急性也就是没有潜伏期，一旦开始透析治疗，就很有可能出现的并发症，透析膜破裂、体外凝血等都属于急性并发症。患者一旦出现这些并发症，就必须立刻进行原因分析，尽量避免此类并发症的出现。当然，透析治疗的过程当中，除了有急性并发症之外，还有远期并发症，所谓远期并发症，就是有一定潜伏期的，在透析治疗刚开始时无法预料到的并发症，诸如贫血、消化系统并发症都属于此类。这类并发症一旦出现，也需要及时采取措施进行治疗，以免触发不可预计的严重后果。

3 透析患者饮食注意事项



那么对于透析患者而言，在日常的饮食当中需要注意些什么呢？首先，由于患者在日常的透析治疗中，会损失一部分的氨基酸和蛋白质，故而血液透析的患者在日常的饮食中要补充足量的氨基酸和蛋白质，故而患者在透析治疗完成后，要多吃富含蛋白质的食物，来及时补充营养。蛋白质的摄入量可以比正常人稍微多一些，用以弥补在透析治疗过程当中损失的氨基酸以及蛋白质。另外，患者还需要多进行热量的补充，因为在血液透析的过程当中，热量损失是非常可观的，如果热量损失过大，那么患者所摄入的蛋白质等营养物质就会被当做能量消耗掉，而不会被当做是营养物质储存起来，因此血液透析的患者应当多注意热量的补充。再者，血液透析的患者要注意限制水分的摄入。因为对于血液透析的患者而言，其肾脏功能已经出现了运行障碍，倘若在日常的饮食中不注意水分摄入的节制，那么会给患者的肾脏造成较大的压力，故而患者在日常饮食中，一定要注意限制水分的摄入。另外，血液透析的患者还需要注意维生素的摄入，因为在透析的过程当中，维生素很容易被丢失，但如果患者极度缺乏维生素，其身体健康将会受到严重的损害，故而血液透析的患者要时刻注意维生素的摄入。

对血液透析的患者而言，每一次的透析治疗都是艰辛难熬的，患者必须要放平心态，注意日常饮食，争取能够让病情得到延缓。

(上接第 96 页)
耳发生病变。

3.5 远离致病源

感冒是导致中耳炎发病的主要原因，尽量注意身体保暖，避免感冒着凉，做好预防呼吸道感染的措施，呼吸道感染容易导致中耳炎发病，尤其是秋冬季节气候变化较大，这个时期更要注意中耳炎的预防。在发生感冒时，尤其是鼻子闷的时候，不要掉以轻心并尽早治疗。有些人容易感冒，这在很大程度上与他们的身

体健康状况有关，身体健康的，抵抗力强的，稍微受凉也不至于感冒；健康状况不佳的人每月甚至可能感冒几次。因此要注意锻炼身体，增强体质，这是预防所有疾病的基本要求。

3.6 注意耳朵周围器官的影响

人体的五官是相通的，鼻炎、咽炎等疾病都有引发中耳炎疾病的可能，因此若患有鼻窦炎或增殖腺炎等类似疾病时，应及时就医治疗，以免炎症的扩散或蔓延至中耳部位，进而诱发中耳炎。

总之，预防中耳炎应重视采取适当的措施，增强自身抵抗力。