

# 突发性耳聋的护理，竟然是这样

何翠平

四川省巴中市中心医院 636001

【中图分类号】R473.76

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2020) 07-100-02

突发性耳聋又称特发性突聋，其特征主要表现为：患者听觉原本是正常的，在没有任何先兆的情况下突然听不到声音。实际上很多患者在刚开始时，可能只会感觉到耳朵有异响，或者出现耳闷胀感及感觉到声音遥远，部分病患开始不在意，直到接听电话，必须换另一只耳朵才能听到别人说话，才猛然发觉到事态严重，因为这个耳朵已经听不见了，这就是突发性耳聋。其致病原因目前尚不明确，可能与内耳微循环障碍、病毒感染、变态反应、听神经炎、自身免疫、代谢紊乱及内耳压力突变有关。据临床观察发现，在年轻人中患突发性耳聋的群体，都喜欢熬夜，或者工作压力大、长期疲劳，睡眠严重不足。研究证明，如果人长期处于压力状态和身心过度疲劳状态，会阻碍内耳血液供应，一旦受到外界刺激（如气温骤变、病毒感染等）则容易导致失聪。临床证明，突发性耳聋有 40% 的人是可以自愈的，另 60% 则需要通过治疗来恢复，因此一旦出现突发性耳聋需立即就医，一般不宜晚于一周，早期治疗的治愈率比较高。该病的治疗多采用综合疗法，经过仪器检查确诊后，首先要求患者立即住院，尽快让患者在安静环境下充分休息，缓解精神上的压力，同时给予增加内耳血液循环和改善神经营养的药物治疗，必要时还需辅助针灸和高压氧治疗。经药物及时治疗后，这种病治愈率可达 80%，只有少部分年龄偏大或者贻误最佳治疗时机的突发性耳聋患者治疗难以恢复到正常状态，因此带来终身的遗憾。突发性耳聋发病率为 5/10 万至 20/10 万，多为单耳患病，双耳患病占 7% 至 10%，双耳同时发病占 0.2% 至 2%，目前发病率有上升的趋势。突聋会给患者造成生活上及心理上的不便和痛苦。所以对于耳聋的护理就显得尤为重要。

## 一、心理护理

1. 突发性耳聋的病人常因突如其来的生理变化感到不知所措，存在抑郁或焦虑，患者入院时，医生要积极主动地和病人交流，协助患者了解疾病相关知识，结合具体病情将疾病的机理、转归、治疗方案及治疗过程中可能出现的情况向患者解释清楚，使其对自己的病情有全面的了解，以配合治疗。

2. 医生与患者交流时要正对患者，说话稍大声，语速要慢，要让患者看清唇形，善于用面部表情及无声语言与患者交流；对于重度听力丧失者，以笔谈形式与之交流，使患者消除顾虑，克服忧郁、紧张心理，增强战胜疾病的信心。

3. 部分患者可能治疗疗程长、见效慢，对治疗失去信心，对医护人员失去信心，常发脾气，甚至拒绝治疗。此时，医护人员应保持沉默，让患者宣泄内心的情绪。当患者安静后，再安慰和鼓励患者，耐心解释本病的治疗方法和效果，使医患之间建立互相尊重、互相信任的和谐关系。患者还应该注意身体保健，避免长期接触噪声，预防老年性心血管疾病，一旦发现高频听阈下降，应在医师指导下服降胆固醇药、血管扩张剂及维生素 A、维生素 D 及维生素 E。

## 二、饮食护理

耳朵保健与饮食的关系非常大，清淡饮食至关重要，特别是突聋患者。饮食清淡、营养均衡，减少肥胖及高血脂、冠

心病等的发病可能，使脑、耳的血液供应保持在正常水平，听力的退化就可能得到延缓。平时见到一些高龄老人，耳聪目明，其平时的饮食多为简单、清淡的。不良的生活习惯、劳累、通宵不睡觉、紧张、吸烟、喝酒等对都对耳朵有很大影响。比如，吸烟可导致血管痉挛，影响内耳血液供应而出现功能障碍等。

## 三、睡眠与休息

在治疗时，医生要了解患者发病前的睡眠习惯，询问其有无经常失眠或者睡眠不足的情况，告知失眠易导致机体抵抗力下降，告诫患者保持充足的睡眠尤其重要。患者入院后应尽可能为其提供安静、舒适的休息环境。失眠者可采用睡前一杯牛奶、热水泡脚、自我放松等方法促进入睡。如不能自我调节的，可在医生指导下使用镇静催眠药物如安定、舒乐安定等。

## 四、药物治疗指导

突发性耳聋的治疗原则是早期发现、早期诊断、早期治疗。故指导患者入院后不要再外出，应尽快地使用药物治疗。护理人员告知患者遵医嘱服用药物并给患者讲清楚早期用药的重要性、注意事项及用药时长，以取得患者的理解配合。用药期间密切观察病情，如有异常及时报告医生。

## 五、出院指导

1. 指导患者加强锻炼，增强体质，保持良好的心态，避免噪声刺激。工作环境中的噪声、家庭中音响设备的音量、外部环境中的大分贝声音如鞭炮声等都应防护控制。告诫患者不要在高噪音区逗留，尽量少用电话和手机，噪音大的环境下应佩戴防声耳塞或耳罩。

2. 不滥用耳毒性药物，如庆大霉素、卡那霉素、链霉素等，做到心情舒畅，保持正常的生活秩序，防止上呼吸道感染。

3. 养成良好的习惯，勿剧烈咳嗽。因为剧烈的动作使胸内压、静脉压和脑内压增高的同时可引起中耳压力突然改变，严重者可造成耳膜破裂，发生突发性耳聋。

4. 饮食要清淡。要避免过多食用高脂肪食物，注意戒烟、不酗酒，保持心情舒畅，避免过度劳累、紧张。

5. 勿挖耳，每日搓耳廓，按摩耳部，帮助耳部活动。经常按摩耳部可以促进耳部血液循环，从而增强耳部供血功能，帮助恢复听力。

6. 如突然出现耳聋或耳鸣症状加重，应及时到院就诊。

7. 突发性耳聋的病因不明确，有些治疗效果不很理想，出院指导尤为重要。对于治疗效果欠佳的患者，要引导患者接受现实，及早摆脱心理上的焦躁，适应环境，重拾生活的信心。

## 六、突发性耳聋的预防

1. 远离噪音年轻人都喜欢去卡拉 OK 等噪音较大的地方，或者经常长时间戴耳机听歌等等，若经常性或长时间让耳朵处于噪音环境下，就容易出现听觉疲劳，增加突发性耳聋的发病机率。因此要尽量避免或减少噪音的干扰，避免给听觉系统较大的压力，预防突发性耳聋的发生。

(下转第 101 页)

# 直肠癌如何选择治疗方案

陈焕新

四川省遂宁市第一人民医院普外科 629000

【中图分类号】R735.34

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2020) 07-101-01

## 一、什么是直肠癌?

直肠癌是一种在消化道中常见的恶性肿瘤,是指从齿状线至直肠乙状结肠交界处之间的癌。由于直肠癌的位置偏低,容易被直肠指诊及乙状结肠镜诊断。直肠癌是一种可以通过直肠指诊诊断出来的一种恶性肿瘤,常常发生在消化道中,是指从齿状线至直肠乙状结肠交界处之间的癌。但是对于直肠癌的治疗,却比较棘手。因为直肠癌所在的位置深入盆腔,因此如果进行手术的话,解剖关系会极为复杂,并且这种手术治疗的方法常常不能根除病症,手术后的发病率也很高。直肠癌手术中的一大难题就是,在手术过程中,很难保留肛门及其功能。

## 二、引起直肠癌的原因

### 1. 遗传因素

直肠癌具有遗传性,患者通常具有一定的家族史。原因主要是由于正常细胞基因发生改变,也就是细胞遗传基因突变,再加上某种激发因素,使组织细胞生长迅速,从而逐渐发展成为癌,从而变为恶性细胞,遗传给下一代,变成一种可怕的遗传性疾病。

### 2. 腺瘤癌变

腺瘤主要有以下三种类型:管状腺瘤、绒毛状腺瘤及混合性腺瘤。腺瘤是一种良性肿瘤,常归类为三种类型:管状腺瘤、绒毛状腺瘤及混合性腺瘤。在这三种类型中,管状腺瘤的发病率最高,但是绒毛状腺瘤的癌变率较高。腺瘤中也会出现癌前病变的情况。

### 3. 饮食因素

饮食结构对直肠癌这种疾病的影响不容小觑,其中主要原理:因为高脂肪、高蛋白食物能使粪便中甲基胆蒽物质增多,从而引起胆酸的分泌不断增加,之后在肠道内被厌氧菌分解。直肠癌疾病的发生主要是因为人体摄入的高脂肪食物能使粪便中甲基胆蒽物质增多,从而引起胆酸的分泌不断增加,之后经过肠道被分解。据研究发现,分解的产物对身体有一定的致癌作用。

在很多西方国家,直肠癌常常被列入高发病率的疾病行列,主要原因是西方的饮食结构中主要以高脂肪和高蛋白的食物为主,摄入的纤维素的含量往往较低,随着纤维素量的减少,会使粪便通过肠道速度减慢,从而增加致癌物质与肠结膜的接触时间,使得致癌机率大大增加。

比如,如果一个地区的人们的饮食结构常年是一些低脂肪但高纤维素的粗粮,那么那里直肠癌的发病率很低;但是如果他们移民到一些西方国家,随着饮食结构的改变,发病率就会增高。

## 三、如何治疗直肠癌

### 1. 饮食注意事项

首先要注意改变饮食结构,减少饮食中油脂的摄取,增加纤维素的摄取量,有意识地减少油脂的摄入。因为直肠癌的发生常常是伴随着饮食结构的改变,因为饮食中的油脂可促进癌细胞的生长,并且还会有一定的机率导致细胞基因突变,使得细胞突变成肿瘤,因此对饮食中的油脂的控制一定要严格。除此之外,还需吃一些水果蔬菜,补充一定量的维生素和微量元素。

### 2. 手术方法

对于手术治疗方法来说,原则是首先考虑手术切除的彻底性,并且还要保证一定的存活质量。在手术过程中,医生要尽力保留肛门以及相关功能。

### 3. 局部治疗

局部治疗通常采用冷冻治疗或者局部电灼两种方式。前者通常用液氮冷冻,在早期,冷冻技术还不是很成熟的时候,治疗后的病人会出现肿瘤未根除的可能性;但是也会彻底清除肿瘤,甚至利用此方法提高病人的免疫力。后者对于不耐受手术的病人是一种很好的选择。

### 4. 放射治疗

主要是指手术前治疗和手术后放疗,前者通过放射治疗,肿瘤会缩小松动,会使得手术彻底切除成功的可能性更大;后者可以延缓复发。放射治疗主要有两种方式:手术前治疗和手术后放疗。前者通过放射治疗,使得癌细胞的扩散范围缩小,从而增大手术彻底切除成功的可能性;后者通过放疗手段延缓复发。

## 四、小结

直肠癌多是因为饮食结构的不合理,摄入过量的高脂肪低纤维的食物而造成的,甚至还具有遗传性。但是,现在手术、局部治疗和放射治疗等方法已经比较成熟,所以,直肠癌并不是很难治疗的疾病,只要患者有信心,在治疗过程中多加注意,一定能得到良好的恢复。

(上接第 100 页)

2. 稳定情绪经常情绪激动的人,其体内内分泌调节容易出现失衡,进而导致内耳血流受阻,血循环出现障碍等等,因此经常生气也会导致突发性耳聋的发生。

3. 避免过劳一个人若长期处于紧张的状态,也很容易出现突发性耳聋,因此想要防止突发性耳聋的发生,要学会忙里偷闲,避免过劳。

4. 预防感冒感冒是一种常见的急性上呼吸道感染性疾病,如果没有得到及时的治疗,很可能会诱发突发性耳聋,所以平时生活中必须要积极预防感冒,杜绝上呼吸道的感染。

如果感冒已经发生,要及时接受治疗,避免情况恶化,波及听力。

5. 定期检测听力听力不是一成不变的,容易因为噪声、耳科疾病等多种因素的影响,引起听力受损。定期检测听力能及时对听力受损风险进行预判,及时干预有利于避免发病及病后康复。听力受损后最佳治疗时间为 1 周以内。

总之,平时我们就要注意耳朵的卫生和保健,不去噪音大的地方,使用电子设备要控制音量,调整好我们的作息规律和饮食习惯。一旦患有突发性耳聋也不要过度紧张,要积极调整好心态,配合医生治疗。同时定期去医院做复查,尽快恢复到正常生活。