

爱耳，注意“隐蔽”中耳炎

潘庆春

川北医学院附属医院耳鼻喉科 四川南充 637000

【中图分类号】R76

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 08-034-02

耳朵是人体重要的器官，主要负责人们的听觉，是人们获取外界声音的渠道。正因为有了耳朵，人们才能感受到美妙的音乐、聆听到大自然的流水声，能够鲜活地感受到这个世界。但是，生活和意外你永远不知道哪个先降临，不经意间耳朵就会染上毛病，中耳炎就是比较常见的疾病。耳朵是由外耳、中耳和内耳共同组成，其中外耳负责收集外界声波；中耳则包括听小骨、鼓室、耳膜，鼓室是一个充满空气的空腔，里面含有 3 个听小骨，分别为槌骨、砧骨和镫骨，声波经过中耳会转化为震动；内耳则包括耳蜗、前庭和半规管，内耳主要负责将听觉讯号由前庭蜗神经发送到大脑。中耳作为重要的声音中介，却经常被各种细菌和病毒盯上，中耳炎是累及全部中耳或者部分结构的炎症，包括咽鼓管、鼓室、鼓室及乳突气房。中耳炎又可以细分为急性中耳炎、慢性化脓性中耳炎、分泌性中耳炎等，高发群体为儿童。本文要介绍的即为急性中耳炎。

一、认识急性中耳炎

急性中耳炎是指发生在中耳粘膜的急性炎症反应主要分为急性化脓性中耳炎和急性非化脓性中耳炎，最常见的发病群体为 4 岁以下的儿童，尤其是患有家族史以及患有鼻炎和鼻窦炎等疾病的患儿更易患上中耳炎。急性中耳炎的主要病因是由金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌通过咽鼓管或外耳鼓膜途径而感染中耳所致，此外其他因素也会引发中耳炎，后续会有更为详细的介绍。急性中耳炎主要分为急性化脓性中耳炎和急性分泌性中耳炎，其中急性化脓性中耳炎是由化脓性细菌感染所引起，常见的并发症为脑膜炎、脑脓肿等；急性分泌性中耳炎则多由感冒、潜水等因素引发，表现为听力下降等。如果急性中耳炎没能得到及时治疗，很可能会造成儿童智力迟缓、听力障碍等。关于急性中耳炎的治疗主要采用对因治疗，多使用抗菌药物，如青霉素、麻黄素等予以治疗，且治疗周期大概维持在一周或两周左右。

二、患有中耳炎的因素

引发儿童患有中耳炎的因素很多，除了细菌病毒感染以外，日常生活中没有及时注意的生活事项，也非常有可能会引起中耳炎，如游泳、疲劳、吸烟和集体生活的不适都是引起中耳炎的诱发因素。

1. 游泳

中耳的生理位置位于外耳和内耳之间，其生理构造为鼓膜、鼓室和听小骨，鼓膜和听小骨负责将声音传送到耳蜗，砧骨则起到增大振幅的作用。此外，耳垢堵塞、听小骨固定或丢失等都有可能引起传导性听力损伤，液体堆积在中耳空腔中也可能导致听力损伤。游泳时水会从外耳道进入耳朵，如果鼓膜没有孔的话，水一般不会从外耳进入中耳，但是游泳池里的人群比较多，加之泳池里的水消毒工作不够到位，导致水中残留过多的细菌或消毒剂，那么通过人们的口、鼻、嘴等，这些有害液体就会进入体内，引发感冒。感冒后会致咽部、鼻部发生炎症，进而向咽鼓管蔓延，咽鼓管及管腔

粘膜会发生充血、肿胀，诱发纤毛运动障碍，最终引发中耳炎，此外鼻涕中含有大量的细菌和病毒，感冒后擤鼻涕也有可能因为压力过大导致鼻后孔挤出到达咽鼓管，而引发中耳炎。如果真的由于游泳引发了中耳炎，那么需要注意避免任何液体再进入中耳，影响愈合。为避免游泳时诱发中耳炎，可以借助消毒棉球堵塞外耳道，以达到保护中耳的作用。

2. 疲劳

长期睡眠不足或休息时间不足，都会导致人体的免疫功能下降，被感染的风险就会增加。故建议人们保持规律的作息，饮食健康，适度运动等，以达到增强机体免疫功能的目的，家有儿童者则建议为儿童提供一个健康的生活环境，让儿童得到充分的休息。

3. 吸烟

吸烟之所以会诱发中耳炎的主要原因与香烟中的有毒成分有关，最主要的是尼古丁，其作用机制为：香烟中的尼古丁进入人体血液当中，会促使小血管痉挛，造成血液黏度增加，以至于内耳的供应血液发生微动脉硬化，内耳的供血不足，则会严重影响听力，吸烟还可能会导致全身性的动脉硬化。不仅吸烟者自身容易出现中耳炎，吸二手烟的群体也极易患上中耳炎。吸烟者的身体上和衣物上都会沾染上香烟的有害成分，如果他们去接触孩子，孩子的抵抗力比较弱，很容易由于有毒物质吸附在鼻黏膜上遭受感染，而患上中耳炎。所以建议吸烟者能够戒烟，减少患病可能。

4. 集体生活

集体生活会诱发中耳炎，主要与人群的密切接触，感染风险加大有关。呼吸道感染是引起中耳炎的高发因素，对于儿童来说，他们的免疫功能比较低；从生理构造角度而言，儿童的咽鼓管较成人短，呼吸道遭受感染后，各种细菌病毒就会侵入鼻咽部，最终到达耳朵，从而引起中耳炎。故建议在流感高发季节或病毒传播期，不要到人群密集地活动，更不要带儿童出去活动。宝宝在幼儿园活动期间，要为其做好防护措施。

三、中耳炎的典型表现

1. 耳痛

耳痛是中耳炎的典型症状之一，耳痛的同时还会伴随流脓症状。耳痛症状随着中耳炎的发病程度不同，会呈现出不同程度的疼痛感，如在穿孔之前，耳痛会表现的比较剧烈，但是随着在穿孔后，脓液会流出，耳痛会有所缓解。耳痛多为耳深部疼痛，表现为搏动性跳痛或刺痛，此类疼痛还会逐渐向同侧头部或牙齿延伸，患者在进行吞咽动作和咳嗽时都会出现剧烈疼痛。耳痛对于成人来说能够感受到，且忍耐度比较高，但是对于婴儿或儿童来说，他们只能通过大哭大闹、不停的揉擦患耳、抓耳朵、拍打自我的头部来表示自己的不适。但是，儿童这样的行为也很容易伤害到自我，如抓伤皮肤等，故作为家长要关注到儿童的变化，积极带领儿童就诊。

(下转第 35 页)

家有心衰患者怎么办？

李 覃

成都第一骨科医院 610000

【中图分类号】R54

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 08-035-01

在我国，引起慢性心衰的病因为冠心病居首位，慢性心衰是多数心血管疾病的最终归宿，也是最主要的死亡原因。所以对待心衰患者的护理我们要积极重视，保持着一丝不苟、谨慎严谨的态度。随着医疗技术的不断发达，心衰的治疗已经达到了很高的水平，但在日常的护理中仍然会出现一些问题，本文我们将要探讨分析一下家有心衰患者怎么办？

一、合理安排作息时间

根据自身身体状态和心功能分级，进行合理运动来维持和提高心脏的代偿功能。

保证患者足够的睡眠时间，饭后适当运动，切忌吃完就躺下，早睡早起，不熬夜。运动时以不使症状加重为原则，循序渐进，比如散步、太极等运动。

二、减少心衰诱发因素

医生特别指出，感染都是诱发心衰的常见因素，因此在每年流感的高发季节，患者一定要注意天气变化，冷了加衣服，热了也不要立马脱衣服，适当减少外出，少去人群密集之处，出门时应该佩戴口罩。

三、调整饮食少量多餐

多吃一些新鲜蔬菜、水果以及各种豆制品；不要摄入含盐过高的食物，如：海产品、咸鸭蛋、咸菜等。不要过量饮用浓茶、咖啡、汽水等一些刺激性强的饮料，尽量少食多餐，不要暴饮暴食，以防增加患者心脏的负担。

四、健康的生活方式

要注意戒烟戒酒，保持情绪稳定。

五、积极治疗基础心脏疾病

如有基础疾病一定要积极治疗，如高血压患者控制好血压，动脉硬化的患者控制好血脂等。

六、注意居室环境卫生

对于心衰的患者，要保持良好的居住环境，每天三次开窗通风，通风时间要根据风力的大小，不可让心衰患者着凉，避免室内空气的对流风吹到心衰患者，且温差不易太大，这样会使心衰患者承受不了。

七、监测体重

患者养成每天晨起监测体重的习惯，注意每天尿量的变化。

八、提醒患者按时服药

心衰患者平日应该严格遵照医嘱按时服药，坚持药物治疗，切不可擅自调整药物剂量或者停药，否则容易加重患者病情。

九、心理调节

消除或者减少患者的担忧，消除患者不好的心理情绪，不要让患者有太大的情绪波动，家属尽量与患者交流一些病情的情况，告诉他们治疗的效果，让他们对生活充满希望，这样可以消除患者的担心，让患者顺利地接受相应的治疗。在确认病情之后，患者应当做好积极的配合，家属应该给予积极的心理暗示，不可给患者太大的压力，让他们轻松乐观的面对生活，这样对病情的恢复有很大的作用。

(上接第 34 页)

2. 流脓

中耳炎的常见症状为流脓。流脓主要在鼓膜穿孔后发生，其中脓液成分为黏液、黏脓和纯脓液。还可以将脓液分为危险型脓液和非危险型脓液，其中危险型脓液比较粘稠，且量少伴有臭味，多为纯脓性；非危险型脓液则相对比较稀薄、无异味。如果中耳炎的症状比较严重，则可能还会出现血性分泌物。

3. 听力衰退

听力衰退是由中耳炎引发的另一个典型症状。听力衰退主要表现为听不清、感觉到声音模糊，前期则主要表现为听力渐降。对于年龄较小的儿童而言可能会表现为对声音极度不敏感，注意力不集中等。且经常发生的情况是儿童的一只耳朵患有中耳炎，另一只耳朵正常，但是家长长期没有察觉，或在体检时发现或在情况非常严重的时候才发现，都在无意中增加了对身体的危害性，并不排除可能会导致耳聋现象的发生。儿童可能会在日常生活中表现为对父母的呼喊不理睬、看电视时一反常态，要求过大的音量等，如果有发现异常情况，父母必须予以关注。

4. 耳鸣

耳鸣则主要表现为耳朵会响，且多为间歇性的耳鸣。耳鸣的症状一般都不会很严重，但是患者在头部运动、打呵欠、拧鼻涕时都有可能听到嗡嗡声、流水声等。少数分泌性中耳炎患者还可能会出现耳内流水现象，但是该现象的持续时间比较短，大概维持在几个小时或者 1 天左右。对于儿童来说如果年龄稍大，则可能会向家长反映耳朵内听到声响，作为家长则必须予以重视，带孩子及时就诊；对于婴幼儿来说，会表现出烦躁、哭闹的情绪等。部分患者可能在突然起身时同时出现耳鸣和头晕的症状。

5. 全身症状

中耳炎不仅仅会引起耳部不适，还可能会引发全身症状，如食欲下降、发烧、头晕、全身乏力等。儿童的全身症状通常会比成人更为严重，如出现呕吐、腹泻等不良消化道症状，且如果鼓膜出现穿孔现象，体温会明显下降，全身症状会有所缓解，儿童出现全身症状后，还可能出现并发症，如脑膜炎、面神经麻痹等。全身症状对人体的危害性比较大，如果患儿表现出严重的不适情况，则建议住院接受治疗。