

# 化脓性中耳炎日常护理方法

□ 王春伶

## 1、什么是化脓性中耳炎

中耳炎一般主要分为急性和慢性等两种类型,其症状为耳朵痛、听力下降以及鼓膜穿孔等情况。而导致化脓性中耳炎的因素主要分为5种:上呼吸道感染、急性上呼吸道感染、外耳感染以及乳汁、污染不干净的水等因素。日常生活过程中,如果患者出现耳痛、全身畏寒、发热、呕吐、腹泻以及耳鸣、听力下降等症状这说明是急性化脓性中耳炎;如果出现听力下降、耳溢液或者耳鸣等症状,说明是慢性化脓性耳炎。

## 2、中耳炎的治疗方法有哪些

### ①药物治疗

药物治疗的方法一般可以分为急性和慢性两个方面;从急性方面可以选择抗菌药物控制感染,如青霉素G和氨基西林共同治疗;从慢性方面来看,可以选择局部用药治疗的方式,结合抗生素、粉剂等进行治疗。

### ②手术治疗

常规药物治疗没有效果,就需要利用

改良乳突根治手术或者鼓室成形手术进行治疗。

### ③中医治疗

针对化脓性中耳炎,选择中医的方法治疗主要可以将其划分为4个方面:风热外侵、肾元亏损、肝胆火盛以及脾虚湿困等特征,然后通过对症方式进行治疗。

## 3、日常护理方法

### ①保持外耳道清洁

避免耳道内进水或用药,减少不洁物品的接触,如挖耳勺。尽量避免采耳,因为很多采耳店工具无法做到灭菌消毒,容易产生交叉感染。耳朵内有脓液出现要及时进行清理,脓液比较少可以用硼酸酒精进行擦拭,脓液比较多就要采用硼酸水或者双氧水进行冲洗。清理干净之后要做好预防继发感染的工作,避免用不卫生或者比较尖锐的东西挖耳朵,防止脏水进入耳朵。

### ②咽鼓管感染的预防

对于儿童来说,有效避免上呼吸道感

染,减少上呼吸道感染的发生,才能有效预防中耳炎。一旦感染,应及时治疗上呼吸道感染。

### ②休息和饮食

注意休息,保持室内空气清新流通。睡眠时尽量侧卧,患耳最好朝下,以防止脓液流出后进入内耳,造成更严重的感染。同时保证患耳不受压迫,使耳朵得到有效的血液循环,有利于疾病的恢复。在患病期间,应进食清淡、易消化、富含维生素的流质或半流质饮食,避免食用辛辣刺激的食物,因为这类食物可能会加重炎症,不利于疾病的恢复。

### ④平时的注意事项

平时注意锻炼,增强体质,预防感冒。经常感冒的患儿,不要用力擤鼻以免影响耳咽鼓管。在鼓膜没有完全愈合之前应该避免污水进入耳道,故洗头洗澡时要注意避免耳朵进水,患病期间禁止游泳。劳逸结合,患者要养成多注意休息、劳逸结合的好习惯,这样能促进身体

早点康复。尽量不要在患病期间过度操劳或者经常熬夜,以免影响治疗效果和身体健康。

### ⑤正确应用滴耳液

一般在鼓膜穿孔之前可以用酚甘油滴耳液,这款药物能起到止痛以及消炎的作用,对减轻局部症状有利。在鼓膜发生穿孔之后要改用抗生素滴耳液,比如:氯霉素液、复方利福平液等。尽量不要盲目使用滴耳液,以免对患耳造成不良刺激反而导致病情加重或者复发。

### ⑥定期复诊

及时复诊医生,以确保炎症得到有效控制和治疗。医生会定期检查耳部情况并根据需要进行治疗调整。

## 总结

需要注意的是,如果出现任何不适或症状持续加重,应及时求助医生。不要擅自更换药物或停止药物。只有依照医生的指导进行护理,才能更好地康复。

(作者单位:河北省香河县人民医院)

# 透析过程中的注意事项

□ 孙彦婷

透析是一种用于治疗肾功能衰竭患者的医疗过程,通过模拟人体肾脏的过滤功能,清除体内多余的水分和废物。在透析过程中,患者需要注意一些事项,以确保治疗的顺利进行,并减少并发症的发生。

## 一、饮食控制

在透析过程中,患者需要注意饮食控制,以保持身体的水分平衡。患者应遵循医生的建议,控制每天的饮水量,避免过度饮水导致体内水分过多,从而加重心脏负担,甚至引起心力衰竭。同时,患者应避免食用高盐、高钾、高磷等食物,以减少对身体的负担。

## 二、定期检查

透析过程中,患者需要定期进行血液和尿液检查,以监测身体状况和治疗效果。患者应按时前往医院进行复查,及时了解身体状况,

以便医生根据检查结果调整治疗方案。

## 三、正确维护透析管

慢性肾功能衰竭患者应使用动静脉内瘘或血管搭桥术作为血液透析的永久性血管通路,但随着终末期肾脏疾病患者老龄化、透析相关并发症及糖尿病等其他疾病的原因,许多患者无法建立永久性血管通路或建立失败。中心静脉导管留置是无法建立动静脉内瘘者的重要选择之一。

## 四、保持情绪稳定

透析患者通常会面临较大的心理压力,如对疾病的恐惧、对治疗的担忧等。这些情绪会影响患者的身体状况和治疗效果。因此,患者应保持情绪稳定,积极面对疾病,与家人和朋友保持良好的沟通,以获得他们的支持和关爱。

## 五、避免剧烈运动

透析过程中,患者需要注意避免

剧烈运动,如跑步、游泳等。这些运动可能导致血压升高,加重心脏负担,甚至引起意外事故。患者应在医生的指导下,选择适合自己的运动方式,并控制运动强度和时间。

## 六、预防感染

透析患者由于免疫功能低下,容易感染细菌和病毒。因此,患者应加强个人卫生,勤洗手、戴口罩等,以减少感染的风险。同时,患者应避免前往人群密集的场所,以免感染呼吸道疾病。

总之,透析过程中的注意事项包括饮食控制、定期检查、正确佩戴透析管、保持情绪稳定、避免剧烈运动和预防感染等。患者应认真遵守医生的建议,积极配合治疗,以确保透析的顺利进行,并减少并发症的发生。

(作者单位:河北省张家口市万全区医院)

# 针灸技术的原理及优势

□ 涂德录

针灸是一种历史悠久的中医疗技术,它通过刺激人体穴位来调整身体,达到治疗和预防疾病的目的。随着现代医学的发展,针灸技术在越来越多的领域得到了广泛应用,也越来越受到大众的关注和认可。

## 一、针灸技术的原理

针灸由“针”和“灸”构成,是东方医学的重要组成部分之一,针灸技术的原理主要基于经络学说。经络是人体内的一种特殊网络系统,它将全身各个部位连接起来,传递气血、调节身体机能。针灸时,通过对特定穴位的刺激,可以激发人体的自我修复能力,从而达到治疗和保健的目的。

## 二、针灸技术的优势

1. 安全有效:针灸是一种非侵入性的治疗方法,它不会像药物那样产生副作用。通过刺激穴位,针灸可以调整身体内部的平衡,达到治

疗疾病的目的。

2. 适应症广泛:从头痛脑热到慢性疾病,针灸都能发挥其独特的作用。它适用于各种内外妇儿疾病,尤其是对于一些慢性疾病,如失眠、胃病、关节炎等,针灸治疗效果显著。

3. 适应人群广:无论年龄大小,性别如何,只要有健康问题,都可以尝试针灸治疗。

## 三、实践应用

1. 治疗内科疾病:针灸对于各种内科疾病如感冒、咳嗽、胃炎、肠炎、胃溃疡等有显著疗效。通过对特定穴位进行刺激,可以调节胃肠功能,改善消化问题。

2. 缓解疼痛:针灸对于头痛、颈肩痛、腰腿痛等疼痛问题有很好的缓解作用。通过对疼痛区域的穴位进行刺激,可以减轻疼痛,提高生活质量。

3. 美容保健:针灸还可以用于

美容保健,通过对穴位进行刺激,可以调节内分泌,改善皮肤状态,减少皱纹,延缓衰老。

4. 调理妇科疾病:对于一些妇科问题,如月经不调、痛经、产后恢复等,针灸也有很好的效果。通过对相关穴位进行刺激,可以调节女性内分泌,改善妇科问题。

5. 儿童保健:对于儿童常见的问题如感冒、咳嗽、消化不良等,针灸也是一个很好的选择。通过刺激穴位,可以增强儿童的抵抗力,预防疾病的发生。

总的来说,针灸技术是一种科学、安全、有效的传统医学治疗方法。它不仅适用于成年人,也适用于儿童和老年人。通过刺激穴位,调整身体机能,针灸可以帮助我们预防和治疗各种疾病。

(作者单位:四川省自贡市荣县中医医院)

产前营养对于胎儿的生长发育和孕妇的健康至关重要。在孕期,母体需要为胎儿提供足够的营养,以确保其正常发育和健康成长。因此,孕妇需要关注自己的饮食,并合理补充各种营养素,以确保母婴健康。本文将介绍健康饮食与合理补充营养素的重要性,并给出一些实用的建议。

## 一、健康饮食

1. 均衡营养:孕妇应确保摄入均衡的营养,包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等。孕妇应避免挑食,尽量选择多种食物,以满足身体所需。

2. 多吃蔬菜水果:孕妇应多吃蔬菜水果,以提供丰富的维生素和矿物质。同时,应避免过多摄入糖分和高热量食物。

3. 适量摄入脂肪:孕妇应选择富含不饱和脂肪酸的食物,如鱼类、坚果和橄榄油等,以促进胎儿大脑发育。

4. 控制盐糖摄入:孕妇应避免摄入过多的盐和糖,以预防孕期高血压和糖尿病等疾病。

5. 适量饮水:孕妇应保持充足的水分摄入,以维持身体正常代谢。

## 二、合理补充营养素

1. 叶酸:叶酸是胎儿神经管发育的重要物质,孕妇应在孕前3个月开始补充叶酸,直至孕后3个月。富含叶酸的食物包括豆类、菠菜和橙子等。

2. 钙:孕妇需要充足的钙来支持胎儿骨骼发育,建议每天饮用牛奶或酸奶,并多吃富含钙的食物。

3. 铁:孕妇需要补充铁来预防贫血,建议多吃瘦肉、禽类、豆类和绿叶蔬菜等富含铁的食物。

4. 维生素D:孕妇需要维生素D来帮助吸收钙,建议每天晒太阳或适量补充维生素D。

5. DHA:DHA是胎儿大脑发育的重要物质,建议孕妇适当摄入富含DHA的食物,如鱼类、坚果和种子等。

## 三、孕期特殊营养需求

1. 孕早期:孕早期是胎儿器官发育的关键时期,孕妇应注重蛋白质、叶酸和锌等营养素的摄入。

2. 孕晚期:孕晚期是胎儿骨骼发育的重要时期,孕妇应注重钙、铁和DHA等营养素的摄入。

## 四、饮食建议

1. 分餐制:孕妇应采取分餐制,每餐适量,避免过量摄入食物。

2. 细嚼慢咽:孕妇应细嚼慢咽,避免暴饮暴食和消化不良。

3. 规律饮食:孕妇应保持规律的饮食习惯,避免饥饿和过饱。

4. 多样化食物:孕妇应选择多样化的食物,以满足身体对各种营养素的需求。

5. 保持心情愉快:心情愉快有利于营养吸收和消化。产前营养对于胎儿的生长发育和孕妇的健康至关重要。孕妇需要关注自己的饮食,并合理补充各种营养素,以确保母婴健康。通过健康饮食和合理补充营养素,孕妇可以为自己和胎儿提供充足的营养,促进胎儿健康成长。

(作者单位:山东省东营市第五人民医院)

# 孕妇健康饮食的重要性

□ 宋远征