

耳朵小秘密：保持耳朵清洁，定期洗澡，避免耳朵进水

□吕春晓

耳朵是我们身体中不可或缺的听觉器官，它不仅帮助我们捕捉外界的声音，还参与平衡感的维持。然而，耳朵的健康却常常被我们忽视。本文将详细介绍如何保持耳朵清洁、定期洗澡以及避免耳朵进水，帮助大家更好地保护这一重要的器官。

一、保持耳朵清洁的重要性

耳朵具有自我清洁功能，耳垢是一种保护外耳道的天然分泌物。耳垢不仅能够阻挡灰尘和小虫进入耳道，还具有一定的杀菌作用，帮助维持耳道的清洁和健康。

1. 避免使用尖锐物品清理耳朵：使用火柴棍、发卡、针、牙签等尖锐物品清理耳朵，容易损伤耳道皮肤，造成感染。甚至可能将耳垢推得更深，形成堵塞。

2. 正确使用棉签：虽然棉签可以用来清理外耳道，但不宜深挖。过度使用棉签会刺

激耳道皮肤，增加感染风险。

3. 专业清理：当耳垢过多，堵塞外耳道时，最好寻求医生的帮助进行专业清理，切勿自行乱挖。

二、定期洗澡对耳朵健康的益处

定期洗澡不仅有助于全身清洁，还能有效预防耳朵感染。洗澡时，注意以下几点，可以更好地保护耳朵：

1. 选择合适洗发水：选用不刺激耳道的洗发水，减少对耳朵的刺激，防止耳朵进水后的不适。

2. 避免水流直接冲击耳朵：洗澡时，尽量避免让水流直接冲击耳朵，可以用洗耳棒或棉花轻轻擦拭耳廓，将积水吸干。

3. 保持耳朵干燥：洗澡后，用吹风机低温吹风，保持耳朵干燥，减少水分滞留时间，防止真菌感染。

三、避免耳朵进水的科学方法

耳朵进水不仅会引起不适，还可能增加感染风险。以下是一些避免耳朵进水的方法：

1. 使用耳塞：游泳或洗澡时，使用特制的耳塞能够有效阻隔水分进入耳道。选择合适的硅胶或泡沫耳塞，确保佩戴合适，减少噪音对耳朵的刺激。

2. 游泳后处理：游泳后，及时用干净的毛巾擦干耳部外部，让耳道内的水分自然流出。可以通过轻轻晃动头部，或用手捂住耳廓，轻轻拍击另一侧肩膀，帮助水分排出。

3. 保持环境干燥：避免大风天气直吹耳朵，戴上防风耳罩或帽子，保持耳朵温暖干燥。注意室内湿度，过干或过湿的环境都不利于耳朵健康。

四、日常生活中的其他注意事项

1. 避免长时间佩戴耳机：长时间佩戴耳机会使耳朵处于潮湿状态，增加耳朵进水的风险。遵循“60/60”原则，即戴耳机听音乐一次不要超过60分钟，音量不要超过最大值的60%。

2. 保持膳食均衡：合理膳食，多摄入富含维生素和锌的食物，有助于增强耳朵的抵抗力，预防感染。避免过多摄入高脂肪、高胆固醇的食物。

3. 定期体检：定期去医院或耳鼻喉科检查，及时发现并处理耳朵问题，保持耳朵通畅和健康。

耳朵虽小，但作用巨大。通过保持耳朵清洁、定期洗澡、避免耳朵进水等科学方法，我们可以更好地保护这一重要的听觉器官，享受清晰悦耳的美好声音。

(作者单位：河北省廊坊市香河县人民医院)

精准检测，守护健康：微生物检验的力量

□孟媛媛

在医学与公共卫生的广阔领域中，微生物检验如同一道隐形的盾牌，默默守护着我们的健康与安全。它运用一系列科学的方法和技术，对微生物进行检测、分析和鉴定，这些微生物包括细菌、病毒、真菌、寄生虫等。通过精准的检测，微生物检验在现代医学、食品安全、环境保护等多个领域发挥着不可替代的作用。

一、微生物检验在医疗领域的重要性

在医疗领域，微生物检验是诊断感染性疾病的关键环节。当人体受到微生物的侵袭时，通过采集患者的样本，如血液、尿液、痰液等，实验室技术人员能够分离并鉴定出致病微生物的种类。这一过程不仅有助于医生

准确判断病因，制订针对性的治疗方案，还能够为疫情的监测和防控提供重要信息。

微生物检验还能指导合理用药。通过药敏试验了解病原体对不同抗生素的敏感性，医生可以选择最有效的药物进行治疗，避免滥用抗生素导致的耐药问题。此外，在预防疾病传播方面，微生物检验更是起着预警作用。它能够及时确定病原体的传播途径和流行趋势，为采取有效的防控措施提供依据。

二、微生物检验在食品安全中的应用

食品安全是关乎国计民生的大事，而微生物检验则是确保食品安全的重要防线。食品在生产、加工、运输、储存等各个环节都可能受到微生物的污染，这些微生物可能来源

于原料、环境、设备或人员等多个方面。一旦食品被污染，就可能引发食物中毒、肠道传染病等健康问题。

三、微生物检验在环境保护中的角色

微生物作为生态系统中的重要组成部分，其群落结构与数量变化往往能够反映出环境的健康状况。在环境保护领域，通过对水体、土壤、空气中的微生物进行监测，我们可以了解环境的微生物污染程度，预测生态风险，为环境治理提供科学依据。同时，微生物检验还可以帮助我们评估生物修复技术的效果，为生态环境的恢复和保护提供有力支持。

四、微生物检验技术的发展与挑战

随着高通量测序、生物信息学等现代科

技的发展，微生物检验的灵敏度、特异性和速度得到了显著提升。然而，微生物检验也面临一些挑战，如传统培养方法的局限性、现代技术的高成本等。因此，加强微生物检验人员的培训和技术更新，提高检验质量和效率，是当前微生物检验领域面临的重要任务。

微生物检验如同一道隐形的盾牌，默默守护着我们的健康与安全。它不仅是现代医学、食品安全、环境保护等领域的重要技术手段，更是我们应对微生物挑战、保障公共卫生安全的有力武器。在未来的日子里，让我们携手共进，共同推动微生物检验技术的发展和进步，为人类的健康福祉贡献更多的智慧和力量。

(作者单位：河北省邢台医学院第一附属医院)

尿液检查：了解意义与方法，早期发现肾脏疾病

□秦建亮

尿液检查是一种常见的医学检查方法，通过检测尿液中的化学成分和有形成分，可以反映人体内部的健康状态。尿液作为人体代谢的终末产物，其中蕴含了大量的健康信息，对疾病的早期发现和诊断具有重要意义，特别是对肾脏疾病的筛查和监测。

一、尿液检查的意义

1. 反映肾脏功能：尿液检查通过检测尿蛋白、肌酐、尿素氮等指标，可以了解肾脏的滤过和排泄功能是否正常。肾脏是维持体内水、电解质平衡和排泄代谢废物的重要器官，其功能异常往往首先体现在尿液的变化上。

2. 发现早期病变：微量白蛋白尿可能是肾脏早期损伤的信号。当肾脏的滤过功能出现异常时，蛋白质可能会漏到尿液中，形成

尿蛋白。这一变化有助于在肾病初期进行干预，防止病情恶化。

3. 监测病情进展：定期尿检可以观察尿蛋白、红细胞等指标的变化，从而判断肾病是否加重，为医生调整治疗方案提供依据。

4. 辅助诊断疾病类型：不同的尿检结果有助于区分肾小球疾病、肾小管疾病等，为精准治疗提供重要参考。

5. 评估治疗效果：治疗后尿检指标的改善，说明治疗方案有效；指标无变化或加重，则需调整治疗策略。

二、尿液检查的方法

1. 尿常规检查：要求患者留取新鲜、清洁的中段尿进行检测。检测项目包括尿pH值、外观、比重，以及尿中红细胞、白细胞、尿

糖、潜血、细菌等方面，以了解有无感染、蛋白尿等。尿常规检查是临床上三大常规检验之一，具有操作简便、价格低廉的特点。

2. 尿微量白蛋白检测：通过定量检测尿中白蛋白的比例与重量，可以发现肾脏早期损伤。微量白蛋白尿是肾脏疾病的重要预警信号。

3. 尿红细胞位相检查：通常用于血尿患者，观察尿红细胞形态有无异常。形态异常可能是肾脏本身病变引起的血尿，而形态正常则可能是外科原因引起的血尿。

4. 尿细胞学检查：需要患者连续留取多日尿液送检，观察尿液中有无肿瘤细胞。这一检查对于泌尿系统肿瘤的筛查具有重要意义。

三、尿液检查与肾脏疾病的早期发现

肾脏疾病早期往往没有明显的临床症状，但尿液检查可以捕捉到一些细微的变化。例如，尿液中红细胞的异质性增加或蛋白质的增加，都可能是肾脏疾病的早期表现。通过尿液检查，可以及早发现肾脏疾病，为患者争取宝贵的治疗时间。

四、结语

尿液检查作为一种简单、经济、有效的检查手段，在肾脏疾病的筛查、诊断和监测中发挥着重要作用。患者应重视尿液检查，按照医生建议定期进行尿检，以便及早发现潜在的健康问题，采取相应的治疗措施。通过尿液检查，我们可以更好地了解自己的健康状况，守护肾脏健康。

(作者单位：山东省昌乐县妇幼保健院)

肛肠科专家教你如何守护“内在长城”

□阮洪训

肠道，这个被称为人体“内在长城”的重要器官，不仅是消化吸收的主要场所，更是人体最大的免疫器官。肠道健康直接关系到我们的整体健康，其重要性不言而喻。然而，在现代快节奏的生活中，由于饮食不规律、压力大等因素，肠道问题日益突出。为了帮助您更好地了解并守护肠道健康，本文将从肠道的结构与功能、常见问题及预防策略三个方面进行详细阐述。

一、肠道的结构与功能

肠道从胃幽门至肛门，全长约7-8米，主要包括小肠和大肠两大部分。小肠负责消化和吸收食物中的营养物质，而大肠则负责吸收水分和形成粪便。此外，肠道还集结了人体70%-80%的免疫细胞，是人体抵御外来

病原体入侵的重要防线。肠道健康不仅关乎消化吸收，更直接影响到免疫力和心理健康。

二、肠道常见问题

1. 便秘：饮食结构不合理、缺乏运动、精神压力大等因素都可能导致便秘。长期便秘不仅影响生活质量，还可能引发痔疮、肛裂等疾病。

2. 腹泻：腹泻可能是由感染、食物中毒、过敏等原因引起的。腹泻期间应保持充足的水分摄入，避免脱水，并及时就医。

3. 肠易激综合征：这是一种常见的功能性肠病，主要表现为腹痛、腹胀、排便习惯改变等。通过合理饮食、规律作息、减轻压力等方法，可以有效缓解症状。

三、预防策略

1. 合理饮食：保持饮食均衡，摄入足够的膳食纤维和水分。建议多食用富含益生菌的食物，如酸奶、豆豉等，有助于维护肠道菌群平衡。同时，避免暴饮暴食，减少高脂肪、高蛋白食物的摄入。

2. 规律作息：保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间。作息规律有助于肠道菌群平衡和肠黏膜修复，维护肠道健康。

3. 减轻压力：学会合理调节情绪和压力，如进行适当运动、冥想、瑜伽等有助于舒缓压力的活动。长期的精神压力会导致肠道菌群失衡，引发肠道问题。

4. 谨慎用药：避免滥用抗生素等药物，以免破坏肠道菌群平衡。如有需要，应在医

生指导下合理用药。

5. 增强锻炼：适当的运动可以促进肠道蠕动和血液循环，有助于维护肠道健康。建议每天进行至少30分钟的中等强度运动。

6. 注意卫生：保持良好的个人卫生习惯，饭前便后洗手，避免病从口入。同时，注意饮食卫生，避免食用过期变质的食物。

总之，肠道健康是我们整体健康的重要组成部分。通过合理饮食、规律作息、减轻压力、谨慎用药、增强锻炼和注意卫生等方法，我们可以有效地养护肠道健康，守护好这道“内在长城”。当出现肠道问题时，应积极应对并寻求医生的帮助，以确保早日康复。让我们从现在开始，关注并养护好自己的肠道健康吧！

(作者单位：河北医科大学第二医院)