

## 中耳炎的症状及日常保养措施

□ 彭丽冰

中耳炎是一种耳部疾病,严重威胁耳朵的健康,日常应该做好中耳炎的保养,但是关于中耳炎的保养方法很多人不是很清楚,接下来为大家详细介绍。

### 1. 中耳炎介绍

中耳炎是指中耳部位的鼓室、咽鼓管、鼓室及乳突气房等结构发生炎性病变。最新的临床指南将中耳炎分为以下几种:一是化脓性中耳炎,包括急性和慢性两种,慢性化脓性中耳炎分为急性期和静止期;二是分泌性中耳炎,大多是由于上呼吸道感染之后并发的鼓室积液;三是中耳胆脂瘤;四是特殊类型中耳炎,如结核感染、梅毒、艾滋病感染等等。

### 2. 中耳炎的常见症状

中耳炎多表现为以下症状:

(1)耳痛:中耳炎引起耳朵疼痛通常是因为炎症介质刺激中耳黏膜神经末梢而引起的,表现为持续性隐痛或剧烈疼痛,吞咽、咳嗽时疼痛加重,还可能会出现全身发热、食欲不振等症状。

(2)耳道流脓:中耳炎可引起耳道流脓,多见于化脓性中耳炎,患者耳道在炎症

刺激下,产生大量脓性分泌物,随着炎症发展,可引起继发性的鼓膜穿孔,脓性分泌物经穿孔处溢出到耳道内,引起耳道流脓,表现为耳道内有脓液流出,由开始的带血脓液逐渐转变为黄白色的黏稠脓液。

(3)听力下降:听力下降是中耳炎的伴随症状,中耳炎可引起鼓膜发炎肿胀、中耳积液等情况,从而影响声音的传导,导致听力下降。患者有明显的耳朵闭塞感和耳朵闷胀感,像有东西堵在耳朵里,病情轻微者,听力仅略有下降,病情较重者,听力明显下降,严重的患者还可能会出现耳聋的症状。

(4)耳鸣:中耳炎可出现耳鸣症状,多由鼓膜穿孔、鼓室积液等情况引起,具体表现为患者可听到如蝉鸣音、嗡嗡声、沉闷声等各种声音,捏鼻鼓气时会听见耳内有气过水声。

(5)面瘫:当化脓性中耳炎侵犯鼓室内面神经时,患者可能会出现面瘫的表现。当炎症侵犯内耳的时候,患者可出现眩晕等临床表现。当炎症波及颅内,患者会出现颅内感染、脑脓肿等临床表现,但是现在这种

症状很少见。

### 3. 中耳炎患者的日常保养措施

中耳炎的日常保养包括饮食、注意清洁、改善睡觉方式等,有利于病情得到改善,具体如下:

(1)饮食控制:中耳炎是一种常见的疾病,会导致炎症刺激耳朵部位,引起疼痛以及肿胀感,因此要注意饮食控制,禁食辛辣刺激食物,以免对耳内黏膜造成刺激,加重病情。此外,建议患者多喝水,以促进新陈代谢,帮助疾病恢复。

(2)注意耳部卫生:平时要避免频繁地掏耳朵,以免耳道内里面的分泌物推送到耳道深处,造成对鼓膜挤压产生炎症。不要随便用挖耳勺、牙签等不干净的东西掏耳朵,以免将感染带进中耳。平时可以使用双氧水清洗耳朵部位,在清洗的时候需要让专业医生操作,不可私自操作,以免对耳道造成损伤。此外,建议患者在洗澡、洗头时避免耳内进水,以免污水顺着耳道进入耳内而继发感染。

(3)注意鼻腔护理:中耳是通过咽鼓管和鼻腔相通的,如果有鼻炎,要及时用药,

让鼻腔保持通畅,减少鼻腔的分泌物。而且不要用力去擤鼻涕,用力擤鼻涕时有些分泌物会通过咽鼓管造成逆行感染,还有可能因为压力的变化造成鼓膜的穿孔。

(4)改善睡觉方式:在睡觉的时候用鼻子呼吸,避免用嘴呼吸,睡觉时采用侧躺,将病耳朵朝下,能够将里面的脓液排出耳外,减少对局部的损伤,有利于病情恢复。

(5)调整作息:建议中耳炎患者避免熬夜,应保持充足睡眠,以免耳内血液循环障碍,导致耳内分泌物无法及时排出,加重病情。

(6)适当锻炼:建议中耳炎患者适当进行运动,如游泳、慢跑等,以增强体质,帮助抵御细菌、病毒等病原体的侵袭,有助于疾病恢复。

(7)注意用药:合理规范用药,使用药物进行耳浴的时候,需要将药物充分进入耳内,并且按压耳屏,将耳道内的空气排出干净,从而促使更多的药物接触中耳鼓室黏膜。

以上是中耳炎日常保养的相关介绍,从生活点滴做起,做好中耳炎的保养有助于加快慢性中耳炎的改善,可提高生活质量,减轻痛苦。

(作者单位:广西浦北县人民医院)

## 验尿前的注意事项,你了解吗

□ 梅莹

尿液检查是临床中非常常见的一项检查,常常用于诊断泌尿系统疾病。而在进行尿液检查前,我们需要遵循一些特定的注意事项,以确保检查结果的准确性和可靠性。下面就来详细了解一下。

### 一、注意事项

1. 留尿前注意事项:在进行尿液检查前,我们需要收集清洁中段尿。也就是说,留取尿液时,应避免前段尿、未段尿和混浊部分,而应取中间一段的尿液。这是因为前段尿和混浊部分可能受到污染,影响检查结果。

2. 留尿后注意事项:尿液收集后,应尽

快送检。尿液放置时间过长,可能会影响检查结果的准确性。因此,尽量在短时间内完成留尿到送检的过程。

3. 饮食注意事项:在进行尿液检查前,我们需要保持饮食的清淡和健康。避免食用高脂肪、高蛋白、高嘌呤等食物,因为这些食物可能会影响尿液成分,导致检查结果出现误差。此外,大量饮水或使用利尿剂也会影响尿液成分,因此也应避免在检查前大量饮水或使用利尿剂。

### 二、常见问题解答

1. 尿液检查前是否需要清洗外阴?不需要。尿液检查只需要收集清洁中

段尿,只需避免留取前段尿和混浊部分即可。清洗外阴反而可能增加尿液污染的风险。

2. 尿液收集容器是否需要特殊处理?不需要。收集尿液的容器只需要保持清洁干燥即可。不要使用消毒剂或清洁剂对容器进行特殊处理,因为这些化学物质可能会对尿液成分造成影响。

3. 尿液放置时间过长是否会影响检查结果?

是的。尿液放置时间过长可能会影响检查结果的准确性。因此,尽量在短时间内完成留尿到送检的过程。如果需要延迟送

检,应将尿液保存在低温环境中,并尽快通知医生。

### 4. 尿液检查结果受到饮食影响吗?

是的。在进行尿液检查前,我们需要保持饮食的清淡和健康。高脂肪、高蛋白、高嘌呤等食物可能会影响尿液成分,导致检查结果出现误差。

总之,为了得到准确的尿液检查结果,我们需要遵循上述注意事项并避免食用高脂肪、高蛋白、高嘌呤等食物。如果对尿液检查结果有疑问,应及时与医生沟通并询问相关建议。以上内容仅供参考。

(作者单位:河北省献县中医院)

## 浅谈阴道炎的预防与控制方法

□ 刘双艳

在日常生活中,我们经常会听到关于阴道炎的话题,它是一种常见的妇科疾病,影响着许多女性的健康和生活质量。然而,只要我们了解其成因并采取适当的预防和控制措施,就可以有效地维护女性生殖健康。本文将向大家介绍阴道炎的预防与控制方法,帮助大家更好地守护自己的健康。

### 一、阴道炎的基本知识

阴道炎是指阴道内发生炎症,通常由细菌、真菌或其他微生物感染引起。其主要症状包括阴道分泌物增多、瘙痒、疼痛、异味等。不同类型的阴道炎有不同的症状,因此,如果出现上述症状,最好咨询医生以确定原因。

### 二、预防阴道炎的方法

1. 保持清洁:保持外阴清洁是预防阴

道炎的关键。每天洗澡时用温水冲洗外阴,避免使用肥皂或刺激性清洁剂。避免使用过紧、不透气的内裤,保持透气性。

2. 健康饮食:均衡饮食,摄取足够的维生素和矿物质,有助于增强身体免疫力,预防感染。

3. 避免过度清洗:过度清洗阴道会导致阴道环境失衡,为细菌或真菌的生长创造条件。

4. 避免滥用抗生素:抗生素虽然可以治疗感染,但长期或不当使用会导致菌群失调,增加阴道炎的风险。

5. 定期做妇科检查:定期进行妇科检查可以帮助及早发现炎症并提供适当的治疗。

### 三、控制阴道炎的方法

1. 及时就医:如果发现患有阴道炎的症

状,应及时咨询医生,以便进行正确的诊断和治疗。

2. 正确使用药物:在医生的指导下使用正确的药物和剂量,以避免过度治疗或产生耐药性。

3. 避免性生活:在炎症期间,应避免性生活,以免加重症状或传染给他人。

4. 增强免疫力:通过均衡饮食、适度运动、充足睡眠等方式增强免疫力,有助于抵抗感染。

5. 心理调适:阴道炎可能会影响情绪和心理健康,因此要学会调整心态,积极应对。

### 四、其他注意事项

1. 避免与他人共用浴巾、泳衣等个人用品,以减少交叉感染的风险。

2. 定期更换内衣,并在清洗后用热水烫煮或用消毒剂清洗,以杀死潜在的微生物。

3. 对于有糖尿病或其他慢性疾病的女性,积极控制病情有助于预防阴道炎的发生。

总之,阴道炎虽然是一种常见的妇科疾病,但只要我们了解其成因并采取适当的预防和控制措施,就可以有效地维护女性生殖健康。通过保持清洁、健康饮食、避免过度清洗、定期做妇科检查、及时就医、正确使用药物、避免性生活、增强免疫力以及心理调适等方法,我们可以有效地预防和控制阴道炎。让我们一起守护女性生殖健康,为我们的生活增添更多美好。

(作者单位:河南省郾陵县妇幼保健院)

## 青少年血常规检验的注意事项

□ 刘雪梅

血常规检验是医学检验项目之一,主要检查血液的成分,如白细胞、红细胞、血小板等,这些成分的正常与否,可以反映身体是否健康。青少年是祖国的未来,健康的身体是他们学习、成长的基础。

### 一、什么是血常规检验

血常规检验是通过抽取一定量的血液,对血液中的各种成分进行检测,包括白细胞、红细胞、血小板等。通过血常规检验,医生可以了解身体的造血系统、凝血系统等方面的情况,判断是否存在疾病或异常情况。

### 二、血常规检验的作用

1. 评估身体健康:通过血常规检验,可以了解身体的造血系统是否正常,从而判断是否存在贫血、感染等健康问题。

2. 辅助诊断疾病:血常规检验可以发现一些潜在的疾病迹象,如白血病、贫血、血小板减少症等,为医生提供诊断依据。

3. 监测治疗效果:在某些疾病的治疗过程中,血常规检验可以监测治疗效果,帮助医生调整治疗方案。

### 三、青少年血常规检验的注意事项

1. 合理安排时间:血常规检验一般不需要空腹进行,但建议在检验前保持正常

的饮食,避免过度劳累。

2. 配合医生检查:在抽血过程中,要保持放松的心态,积极配合医生的要求,如调整姿势、按压止血等。

### 四、常见问题解答

1. 青少年血常规检验的正常值是多少?

答:不同年龄段的青少年,血常规检验的正常值可能有所不同,一般而言,白细胞计数在 $4-10 \times 10^9/L$ 之间,红细胞计数在 $3.5-5.5 \times 10^{12}/L$ 之间,血小板计数在 $100-300 \times 10^9/L$ 之间。

2. 血常规检验能查出什么疾病?

答:血常规检验可以帮助发现一些血

液系统疾病,如白血病、贫血、血小板减少症等,同时也可以帮助诊断某些感染性疾病。

### 3. 青少年贫血的原因是什么?

答:青少年贫血的原因可能有很多种,如营养不良、失血过多、骨髓造血功能异常等。若血常规检验发现贫血,应及时就医,找出原因并治疗。

总之,青少年血常规检验是一项非常重要的医学检查项目,可以帮助家长更好地了解孩子的身体健康状况。家长应加强对血常规检验的认识和了解,关注孩子的身体变化。

(作者单位:河北省沧州市孟村回族自治县医院)