

# 中耳炎疾病的科学护理措施

□ 张丽芬 良才全 陈胜利

中耳炎作为一种常见的耳部疾病,不仅影响患者的听力,还可能引发一系列并发症。因此,在治疗中耳炎的过程中,科学的护理显得尤为重要。本文将围绕中耳炎疾病的科学护理进行阐述,帮助患者更好地管理疾病,促进康复。

## 一、了解中耳炎疾病特点

在进行中耳炎的科学护理前,深入了解中耳炎的疾病特点至关重要。中耳炎主要分为急性中耳炎和慢性中耳炎两种类型。急性中耳炎起病急骤,症状明显,通常表现为耳痛、流脓、听力下降等,严重时可能伴有发热和全身不适。慢性中耳炎则病程较长,反复发作,可能导致听力逐渐丧失,甚至引发更严重的并发症。了解这些特点不仅有助于患者和家属更好地认识疾病,还能帮助医护人员制定更具针对性的治疗和护理方案,从而提高治疗效果,减轻患者痛苦。

## 二、保持耳部清洁

正确的清洁不仅能够去除耳内积聚的污垢和细菌,减轻炎症,还能为耳部创造一个干净、舒适的环境,促进康复进程。在进行耳部清洁时,患者应该选择温和且无刺激性的清洁剂,如生理盐水或医生推荐的专用耳部清洁剂。这些产品能够有效清洁耳部,同时避免对耳部黏膜造成刺激。此外,患者应避免使用

含有酒精或其他化学物质的清洁产品,这些产品可能会加重耳部不适,甚至引发过敏反应。除了选择合适的清洁剂外,清洁工具的卫生同样不容忽视。患者应使用干净的棉签或棉球进行清洁,避免使用不干净的物品,以防止交叉感染的发生。对于流脓的中耳炎患者,清洁和排脓工作尤为关键。这些操作应在医生的指导下进行,确保操作正确、安全。患者切勿自行随意处理,以免加重病情或引发其他并发症。

## 三、合理饮食调理

饮食对于中耳炎患者来说,不仅关乎日常营养的摄入,更与耳部炎症的消退和康复速度密切相关。油腻、重口味的食物往往含有较高的脂肪和盐分,长期摄入可能导致体内湿毒堆积,从而加重中耳炎的病情,影响康复进程。因此,患者应该尽量避免这类食物的摄入,以保持身体的清爽和健康。相反,新鲜蔬菜、水果和瘦肉等富含维生素和蛋白质的食物,对于中耳炎患者来说则是非常理想的选择。这些食物不仅营养丰富,能够增强患者的免疫力,为身体提供必要的能量和营养支持,更有助于促进耳部炎症的消退和康复。此外,患者还需要特别注意避免食用辛辣、刺激性食物。这类食物如辣椒、芥末等,可能会刺激耳部黏膜,加重中耳炎的症状,甚

至引发其他并发症。因此,患者在日常饮食中应该尽量避免这些食物的摄入,以免给身体带来不必要的负担和损害。

## 四、注意生活习惯

中耳炎患者的康复,离不开良好生活习惯的养成。这些习惯看似微小,却能在日常生活中起到润物细无声的作用,为患者的康复之路添砖加瓦。首先,睡眠是身体修复的重要时刻。患者应确保每天有足够的睡眠时间,使身体得到充分的休息。长时间的熬夜或过度劳累,会导致身体免疫力下降,增加中耳炎复发的风险。因此,规律作息,保证充足睡眠,是患者必须重视的。其次,噪音污染对耳朵的损害不容忽视。患者应尽量避免长时间佩戴耳机或置身于高分贝的噪音环境中。耳机音量过大或长时间佩戴,都可能对耳部造成不可逆的损伤。而高分贝的噪音,更是会直接冲击耳蜗,导致听力下降。此外,保持适度的运动也是关键。运动可以增强体质,提高抵抗力,对于中耳炎的康复大有裨益。患者可以选择散步、慢跑、瑜伽等适合自己的运动方式,进行适量的锻炼。最后,患者应避免一些不良习惯,如频繁挖耳或用力擤鼻。这些行为都可能加重耳部炎症,甚至引发其他并发症。

## 五、心理支持与疏导

中耳炎疾病虽然主要影响耳部健康,但

也会给患者带来一定的心理压力和焦虑情绪。疾病的不适症状、治疗过程的不便以及担心听力受损等,都可能让患者感到焦虑、恐惧或沮丧。因此,在中耳炎的科学护理中,心理支持与疏导显得尤为重要。医护人员和家属应密切关注患者的心理状态,通过耐心倾听、理解和鼓励,帮助患者建立积极的心态。可以向患者解释中耳炎的病因、治疗方法和预后,消除其不必要的担忧和恐惧。同时,鼓励患者参与一些轻松的活动,如听音乐、阅读等,以分散注意力,缓解焦虑情绪。此外,家属的陪伴和支持也是患者战胜疾病的重要力量。家属可以陪伴患者就医,鼓励其坚持治疗,并在日常生活中给予关心和照顾,让患者感受到家人的温暖和支持。

## 六、结语

中耳炎疾病的科学护理是一个综合性的过程,涉及耳部清洁、饮食调理、生活习惯以及心理支持与疏导等多个方面。通过科学的护理,我们可以有效地缓解中耳炎症状,促进患者康复。同时,我们也要提醒患者和家属,在护理过程中要保持耐心和信心,积极面对疾病,相信科学的治疗和护理方法一定能够帮助患者战胜中耳炎。

(作者单位:海军军医大学第二附属医院、海军军医大学第三附属医院)

# CT 检查是透视身体内部的无声“照相机”

□ 张梅娜

随着现代医学技术的不断进步,越来越多的诊断手段被应用于临床,其中计算机断层扫描(Computed Tomography,简称CT)无疑是其中一颗璀璨的明珠。CT检查以其无创、快速、高分辨率的特点,被誉为透视身体内部的无声“照相机”,为医生们提供了前所未有的诊断视角。本文将为大家介绍CT检查的基本原理、应用领域、操作流程、注意事项,旨在为广大读者提供一份全面而通俗易懂的科普指南。

## 一、CT 检查的基本原理

CT检查是通过X射线和计算机技术相结合来实现对人体内部结构进行断层扫描的。在CT扫描过程中,X射线源以一定的速度旋转,同时探测器阵列紧随其后,对穿过人体的X射线进行接收。计算机则根据探测器接收到的信号强弱,通过一系列复杂的算法重建出身体各部位的断层图像。这些图像能够清晰地展示出人体内部不同组织、器官的解剖结构和病变情况,为医生提供准确的诊断依据。

## 二、CT 检查的应用领域

1、头部检查:CT检查不仅可以迅速诊

断出颅脑外伤的严重程度,如脑出血、脑挫伤等,还能有效检测出脑部肿瘤的位置和大小,为手术提供精准的定位。此外,CT检查还能清晰显示脑血管病变,如脑梗死、脑出血等,为脑血管疾病的早期发现和治疗提供重要依据。

2、胸部检查:在胸部疾病的诊断中它能准确识别肺部炎症、结核、肿瘤等病变,为临床诊断和治疗提供关键信息。同时,CT检查还能检测胸腔积液、气胸等胸部疾病,帮助医生全面了解患者病情,制定合适的治疗方案。

3、腹部检查:腹部脏器的病变种类繁多,而CT检查正是这些病变的“侦探”。它可以清晰地展示肝脏、胆囊、胰腺、脾脏、肾脏等脏器的形态和结构,发现肿瘤、结石、炎症等病变。通过CT检查,医生可以更加全面地了解患者腹部脏器的健康状况,为治疗提供有力支持。

4、骨关节检查:CT检查可以准确诊断骨折的类型和程度,还能检测关节炎、骨肿瘤等病变。通过CT检查,医生可以清晰地看到骨关节的结构和病变情况,为治疗方案的制定提供重要依据。

5、血管检查:通过注射造影剂并利用CT扫描,可以清晰地显示血管的形态和病变情况。CTA技术在血管狭窄、动脉瘤、血管畸形等疾病的诊断中发挥着重要作用,为血管疾病的早期发现和治疗提供了有力支持。

## 三、CT 检查的操作流程

1、预约与登记:患者需提前到医院预约CT检查,并在检查当天携带相关病历资料和身份证件进行登记。

2、病史询问与告知:医生或技师会询问患者的病史、过敏史等信息,并告知患者CT检查的注意事项和可能存在的风险。

3、体位摆放:患者根据检查部位的不同,需要在检查床上采取相应的体位,如仰卧、俯卧或侧卧等。

4、扫描过程:在扫描过程中,患者需要保持静止不动,以保证图像的清晰度和准确性。医生或技师会在操作室内监控扫描过程,并根据需要调整扫描参数。

5、图像处理与诊断:扫描完成后,计算机会对收集到的数据进行处理,生成断层图像。医生会根据这些图像进行诊断,并制定相应的治疗方案。

## 四、CT 检查的注意事项

孕妇和儿童应尽量避免接受CT检查,除非病情必要。这是因为他们对X射线的敏感性较高,可能带来潜在风险。其次,患者在检查前应告知医生过敏史和用药情况,特别是对造影剂的过敏反应,以便医生做好预防措施。在检查过程中,患者应保持放松,遵循医生的体位和呼吸指导,以确保图像质量。紧张情绪可能影响检查结果,因此要放松心情。最后,检查结束后,患者需注意休息,避免过度劳累。若出现不适或异常情况,应及时告知医生,以便及时处理。

## 五、结语

CT检查作为一种高效、无创的诊断手段,已经在临床医学中发挥着越来越重要的作用。通过本文了解CT检查的基本原理、应用领域、操作流程。在未来,随着医学技术的不断进步和完善,CT检查将在疾病诊断和治疗中发挥更大的作用,为人类的健康事业做出更大的贡献。同时,我们也应该认识到,任何医疗手段都不是万能的,CT检查也需要在医生的指导下进行,遵循相应的操作规程和注意事项,确保检查准确性和安全性。

(作者单位:河北省新河县人民医院)

# 脑梗塞的常见类型和防治小知识

□ 张文静

随着现代生活节奏的加快,脑血管疾病日益成为威胁人类健康的重要杀手。其中,脑梗塞作为一种常见的脑血管病,其发病率逐年上升,对人们的生命健康造成了严重威胁。因此,了解脑梗塞的成因、类型以及防治方法显得尤为重要。本文旨在科普脑梗塞的相关知识,帮助读者更好地认识这一疾病,从而做到早预防、早发现、早治疗。

## 一、脑梗塞的概念

脑梗塞,又称缺血性脑卒中,是指因脑部血液供应障碍,导致脑组织缺血、缺氧,进而引发局限性脑组织的缺血性坏死或软化。这一病症多发生于中老年人,其临床表现多样,轻者可能仅表现为短暂性脑缺血发作,重者则可能导致严重的神经功能缺损,甚至危及生命。

## 二、脑梗塞的常见类型

1、脑血栓形成:脑血栓形成是脑梗塞中最普遍的类型,其发病机理与动脉粥样硬化密切相关。动脉粥样硬化是一种血管壁上的慢性病变,当血管内壁受损时,血小板会聚集在损伤部位,逐渐形成血栓。这些血栓在血管中悄然生长,逐渐堵塞了血液流通的通道,导致脑部无法得到足够的血液供应。脑血栓形成的背后,隐藏着高血

压、高血脂、糖尿病等慢性疾病的阴影。高血压会使血管承受过高的压力,加速血管壁的损伤;高血脂则会导致血液黏稠度增加,血小板更易聚集;而糖尿病则通过损伤血管内膜,为血栓形成提供了温床。这些慢性疾病犹如无形的推手,一步步将患者推向脑血栓形成的深渊。

2、脑栓塞:脑栓塞,这一听起来颇为专业的医学名词,实际上是指由于血液中的异常物质随血流进入脑部血管,进而阻塞血管,导致脑部组织因缺血而发生坏死。这些阻塞血管的物质,我们称之为栓子,它们可能来自心脏内的附壁血栓,也可能是动脉粥样硬化斑块脱落的碎片,甚至是脂肪栓等。脑栓塞的发病往往非常突然,患者可能在短时间内出现严重的神经功能障碍,如偏瘫、失语、甚至昏迷等。由于脑栓塞的病情进展迅速且症状严重,因此一旦发生,必须立即就医,进行紧急救治。对于脑栓塞的预防,除了积极控制高血压、高血脂等危险因素外,还应注重定期体检,及时发现并处理可能导致栓子形成的心脏疾病或动脉粥样硬化等问题。

3、腔隙性梗死:腔隙性梗死是脑梗塞的一种特殊类型,其发生与长期高血压密切相

关。高血压使得小动脉长期承受过高的压力,从而导致小动脉管壁逐渐发生病变,出现增厚、硬化甚至玻璃样变。这些病变使得小动脉管腔逐渐狭窄,最终闭塞,导致相应区域的脑组织因缺血而发生坏死。由于腔隙性梗死主要影响的是大脑深部的小穿通动脉,这些动脉所供应的脑组织范围相对较小,因此梗死灶通常较小。这也使得腔隙性梗死的临床表现相对较轻,患者可能仅表现为轻度的肢体麻木、无力或言语不清等症状。然而,虽然症状较轻,但腔隙性梗死仍应引起足够的重视,因为它可能反复发作,最终导致患者的生活质量下降。

## 三、脑梗塞的成因

1、动脉粥样硬化:动脉粥样硬化是导致脑梗塞的主要原因之一。当动脉血管内壁积聚了过多的脂肪、钙质和其他物质时,会形成斑块,这些斑块会逐渐增大并阻塞血管,影响血液的正常流动。

2、高血压:高血压是脑梗塞的另一个重要危险因素。长期高血压会导致血管壁受损,增加血管阻塞的风险。

3、高血脂:高血脂也是脑梗塞的常见成因之一。血脂过高会导致血液黏稠度增加,容易形成血栓,进而阻塞血管。

4、糖尿病:糖尿病患者由于血糖控制不佳,容易引发血管病变,增加脑梗塞的风险。

## 四、脑梗塞的防治

1、积极控制危险因素:对于高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病,应积极进行治疗和控制,以降低脑梗塞的发病风险。

2、改善生活方式:保持健康的生活方式,包括戒烟限酒、合理饮食、适量运动等,有助于预防脑梗塞的发生。

3、定期体检:定期进行体检,及时发现并处理可能导致脑梗塞的潜在问题,是预防脑梗塞的重要手段。

4、加强康复训练:对于已经发生脑梗塞的患者,应积极进行康复训练,以恢复神经功能,提高生活质量。

## 五、结语

脑梗塞作为一种常见的脑血管疾病,其危害不容忽视。通过了解脑梗塞的成因、类型以及防治方法,我们可以更好地预防和治理这一疾病。在日常生活中,我们应保持健康的生活方式,积极控制危险因素,定期进行体检,以维护脑血管的健康。同时,对于已经发生脑梗塞的患者,应及时就医,接受专业治疗,以期早日康复。

(作者单位:河北省滦平县中医院)