

## 浅谈耳朵和鼻子的日常保健方法

□张硕

耳朵和鼻子,作为我们身体的重要器官,不仅承担着听觉和嗅觉的功能,还是我们与外界环境进行交互的重要通道。然而,随着现代生活节奏的加快,噪音污染、空气污染等问题日益严重,我们的耳朵和鼻子面临着前所未有的健康挑战。因此,了解并实践日常保健知识,对于维护耳朵和鼻子的健康至关重要。

### 一、耳朵的日常保健

耳朵是我们感知外界声音的重要器官,它由外耳、中耳和内耳三部分组成。在日常生活中,我们应该如何保护我们的耳朵呢?

1.控制噪音污染:长时间暴露在噪音环境中,会对听力造成不可逆的损伤。因此,我们要尽量避免长时间处于嘈杂的环境中,如工地、KTV等。同时,在使用耳机时,要注意

控制音量和时间,避免对听力造成损害。

2.保持耳道清洁:定期清洁耳道,可以防止耳垢过多堵塞耳道,影响听力。但是,我们要注意清洁的方法,不要使用过于尖锐的物品清洁耳道,以免损伤耳道和鼓膜。

3.预防中耳炎:中耳炎是一种常见的耳部疾病,通常由细菌或病毒感染引起。为了预防中耳炎,我们要注意保持耳道的干燥和清洁,避免水进入耳道。同时,在感冒等上呼吸道感染时,要及时治疗,避免炎症扩散至中耳。

4.规律作息:良好的作息习惯对于维护耳朵健康同样重要。保持充足的睡眠,避免熬夜、过度劳累等不良生活习惯,有助于保持内耳血液循环的通畅,减少耳鸣、听力下降等情况

的发生。

### 二、鼻子的日常保健

鼻子是我们呼吸的主要通道,同时也是过滤空气、保持湿润和温暖的重要器官。在日常生活中,我们应该如何保护我们的鼻子呢?

1.保持鼻腔湿润:鼻腔的湿润有助于减少细菌和病毒的人侵。在干燥的环境中,我们可以通过多喝水、使用加湿器等方法来保持鼻腔的湿润。

2.避免抠鼻孔:抠鼻孔不仅容易损伤鼻腔黏膜,还可能导致感染。因此,我们要避免抠鼻孔的不良习惯,保持鼻腔的清洁和卫生。

3.清洗鼻腔:定期清洗鼻腔可以清除鼻腔内的污垢和细菌,减少感染的风险。我们可以使用生理盐水或专门的鼻腔清洗剂进行清洗。

4.预防感冒:感冒是引起鼻炎等鼻部疾病的主要诱因之一。为了预防感冒,我们要注意保持室内空气流通,避免与感冒患者接触,同时加强体育锻炼,提高身体免疫力。

5.戒烟限酒:吸烟和过量饮酒会对鼻腔黏膜造成刺激和损伤,增加患鼻炎等疾病的风险。因此,我们要尽量戒烟限酒,保持健康的生活方式。

总之,保护耳朵和鼻子的健康需要我们从日常生活中做起。通过控制噪音污染、保持耳道和鼻腔的清洁、预防感冒等措施的实施,我们可以有效维护耳朵和鼻子的健康,提高生活质量。同时,我们也要关注儿童等特殊人群的耳鼻喉健康需求,为他们提供更为全面和细致的关爱与保护。

(作者单位:河北省玉田县中医院)

## 抑郁症的识别、干预和预防措施

□田锐

抑郁症是一种常见的精神类疾病,它影响着全球数以亿计的人。了解其识别、干预和预防方法对于维护个人和社会的精神健康至关重要。本文将从这三个方面详细介绍抑郁症的相关问题。

### 一、抑郁症的识别

抑郁症的识别通常基于一系列症状的综合表现。首先,持续的情绪低落和消沉感是抑郁症的核心症状之一。患者常常感到沮丧、乏力和无助,对生活失去了兴趣和乐趣。此外,睡眠障碍也是常见的症状,表现为难以入睡、早醒或睡眠质量差。食欲改变也是抑郁症的一个显著标志,患者可能出现食欲增加或减少,导致体重波动。此外,抑郁症患者还会表现出对原本喜欢的活动、爱好或社交互动的

兴趣减少,选择孤独和与他人保持距离。

除了上述症状,抑郁症还可能伴有注意力和记忆力下降、自卑感、厌倦感等。这些症状如果持续存在并影响了个体的日常生活和职业、学业功能,就需要引起高度重视。

### 二、抑郁症的干预

一旦识别出抑郁症的迹象,及时干预至关重要。首先,寻求专业帮助是首要任务。抑郁症是一种临床诊断,需要专业医生的评估和治疗。咨询心理健康专家或医生,进行面谈和心理评估,可以确诊并制定个性化的治疗方案。

有效的干预措施包括心理治疗和药物治疗。支持性心理治疗通过倾听、安慰和鼓励,帮助患者缓解情绪压力,恢复对环境的适应力。认知行为治疗(CBT)则通过改变患者的

认知和行为模式,消除负面情绪,减轻压力,改善精神症状。对于严重抑郁症患者,药物治疗也是必不可少的,如帕罗西汀或舍曲林等药物可以促进病情恢复。

此外,建立支持系统,保持健康的生活方式和积极应对压力也是干预抑郁症的重要手段。与家人、朋友或支持群体建立联系,分享内心感受,可以减轻心理负担。适度的运动和锻炼,如散步、慢跑或游泳,有助于释放压力,提高情绪状态。

### 三、抑郁症的预防

抑郁症的预防是多方面的。首先,避免遗传因素的作用是关键。在择偶时,应尽量选择家族中无情感障碍等精神病史的对象。此外,关注子女的成长,关爱孩子,避免其在童年期

遭受精神创伤,也是预防抑郁症的重要措施。

保持健康的生活方式是预防抑郁症的基础。良好的睡眠品质、适当的休闲运动、保持良好的沟通意愿和多样的自我表达模式,都有助于提高心理素质,预防抑郁症的发生。此外,适当停止不良情绪及思考,保持积极的心态,也是预防抑郁症的重要手段。

总之,抑郁症的识别、干预和预防需要全社会的共同努力。通过了解抑郁症的相关知识,及时识别并干预抑郁症的症状,我们可以有效维护个人和社会的精神健康。同时,通过预防措施的落实,我们可以降低抑郁症的发生率,为构建健康、和谐的社会贡献力量。

(作者单位:河北省南皮县人民医院(沧州第四医院))

## 常见的呼吸道传染病及其预防措施

□王颖

在我们日常生活中,我们经常会面临一些常见的呼吸道传染病。这些疾病主要通过空气中的飞沫、尘埃和气溶胶传播,给我们的健康带来了潜在威胁。本文将详细介绍这些疾病的种类、症状以及预防措施,帮助我们更好地应对这些常见的呼吸道传染病。

### 一、流行性感冒(流感)

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染病,通常在冬季和春季高发。主要症状包括发热、头痛、咳嗽、鼻塞、喉咙疼痛等。预防流感的有效措施包括保持良好的个人卫生习惯,如勤洗手、戴口罩、避免拥挤的场所等,此外接种疫苗也是非常有效的预防手段。

### 二、肺炎球菌感染

肺炎球菌是引起肺炎球菌感染的主要

病原体,肺炎球菌感染可导致肺炎、中耳炎、鼻窦炎等多种疾病。肺炎球菌感染主要通过飞沫传播,因此保持良好的通风环境、避免拥挤的场所、避免与呼吸道感染者密切接触等措施,可以有效预防肺炎球菌感染。

### 三、呼吸道合胞病毒(RSV)感染

RSV是婴幼儿时期最常见的下呼吸道感染病原体,可导致婴幼儿呼吸道反复感染。RSV主要通过空气飞沫传播,预防措施包括避免拥挤的场所、减少家庭成员之间的接触、加强婴幼儿护理等。

### 四、结核病(TB)

结核病是一种由结核杆菌引起的传染病,主要通过飞沫传播。结核病的症状包括咳

嗽、胸痛、低热、盗汗等。预防结核病的有效措施包括接种卡介苗、保持良好的通风环境、避免拥挤的场所等。此外,对于确诊结核病的患者,应积极配合治疗,以防止疾病的传播。

### 五、其他呼吸道感染病

除了上述常见的呼吸道传染病外,还有一些其他疾病如百日咳、腺病毒肺炎等也是常见的呼吸道传染病。这些疾病的预防措施主要包括保持良好的个人卫生习惯,如勤洗手、戴口罩等,同时接种相应的疫苗也是非常有效的预防手段。

### 六、预防措施

1.保持室内空气流通:保持室内空气流通是预防呼吸道传染病的重要措施之一。定期开窗通风,确保室内空气新鲜。

2.加强个人卫生:养成良好的个人卫生习惯,勤洗手、洗脸、洗鼻子,保持个人卫生清洁。

3.增强免疫力:通过合理饮食、适量运动等方式增强身体免疫力,提高身体对疾病的抵抗力。

4.接种疫苗:接种疫苗是预防呼吸道传染病的有效手段。根据当地卫生部门的要求,及时接种相应的疫苗。

5.避免接触呼吸道感染患者:尽量避免接触呼吸道感染患者,如需接触应佩戴口罩并及时洗手。

总之,了解和掌握常见的呼吸道传染病的种类、症状以及预防措施,对于保护我们的健康具有重要意义。

(作者单位:河北省肃宁县疾病预防控制中心)

## 常见普外科疾病的成因与预防方法

□马成

普外科是医院的一个重要科室,主要负责治疗各种腹部外科疾病,如创伤、感染、肿瘤等。本文将介绍常见普外科疾病的成因与预防措施,帮助大家了解如何预防这些疾病的发生,提高生活质量。

### 一、腹部创伤

腹部创伤是普外科常见的外伤之一,包括车祸、跌倒、斗殴等引起的损伤。常见的创伤类型包括开放性创伤和闭合性创伤。预防措施包括:

1.增强安全意识:遵守交通规则,避免在危险区域活动,如工地、河边等。

2.做好个人防护:在户外活动时,穿戴合适的防护装备,如头盔、手套、护膝等。

3.及时就医:如果发生外伤,应及时就医,避免延误治疗。

### 二、感染

感染是普外科常见的疾病之一,包括术后感染、疖、痈等。这些感染通常由细菌、病毒等病原体引起,预防措施包括:

1.注意个人卫生:勤洗手、勤换衣物,保持身体清洁。

2.合理饮食:饮食要均衡,避免食用生冷、辛辣等刺激性食物。

3.预防接种:按照规定接种疫苗,提高自身免疫力。

4.及时就医:如果出现感染症状,如发热、疼痛、红肿等,应及时就医,接受正规治疗。

### 三、腹部肿瘤

腹部肿瘤是普外科常见的肿瘤疾病,包括良性肿瘤和恶性肿瘤。腹部肿瘤的成因较

为复杂,可能与遗传、环境、饮食等因素有关。预防措施包括:

1.定期进行体检:定期进行身体检查,及早发现肿瘤病变。

2.健康饮食:饮食要均衡,避免过多摄入高脂肪、高热量、高盐分的食物。

3.保持良好心态:良好的心态对预防肿瘤具有重要作用,应学会调节情绪,避免过度焦虑和抑郁。

4.避免不良生活习惯:戒烟限酒,避免长时间熬夜,这些不良习惯会增加肿瘤的发生风险。

普外科疾病的成因多样,预防措施也各不相同。为了提高生活质量,我们应该从自身做起,加强自我保护意识,养成良好的生活习惯和健康的生活方式。

### 四、合理饮食与运动

合理饮食和运动是预防普外科疾病的重要措施。饮食要均衡,多吃蔬菜水果,少吃油腻食物和辛辣刺激性食物。适当运动可以增强身体免疫力,提高身体素质,预防疾病的发生。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。此外,保持良好的作息时间,保证充足的睡眠也是健康生活的重要组成部分。

总之,普外科疾病的预防需要我们从多个方面入手,包括增强安全意识、注意个人卫生、定期进行体检、健康饮食和运动、保持良好的心态和避免不良生活习惯等。只有通过综合的预防措施,才能有效地降低普外科疾病的发生率,提高我们的生活质量。

(作者单位:河北省张北县大西湾乡卫生院)