

耳鸣的常见原因及护理方式

□ 徐英

耳鸣是一种常见的听觉现象,许多人在日常生活中都可能经历这种感觉。耳鸣通常表现为耳内听到嗡嗡声、鸣响声或其他不明来源的声音,而这些声音并非外部环境的真实声音。耳鸣不仅影响患者的听觉功能,还可能对其心理健康和生活质量产生负面影响。本文将介绍耳鸣的常见原因及其护理方式,帮助大家更好地理解及管理这种现象。

一、耳鸣的常见原因

耳鸣的原因多种多样,可能与生理、病理、环境等多方面因素相关。了解耳鸣的具体原因,有助于制定更有效的护理和治疗方案。

1、听力损伤:听力损伤是导致耳鸣的主要原因之一。长期暴露在噪声环境中、年老引起的听力衰退、以及突发性的听觉神经损伤,都可能引发耳鸣。长期处于高噪声环境下,如工地、音乐会等,容易损伤耳内的毛细胞,导致听力下降,进而引发耳鸣。随着年龄增长,听觉神经的退化也会引发耳鸣,尤其是老年人。此外,某些急性情况,如爆震或突发性的听力损失,也会导致耳鸣的出现。

2、耳部疾病:耳部疾病也是耳鸣的常见诱因之一。耳部感染、耳垢积聚、中耳炎等问题都可能导致耳鸣的发生。耳部感染,如中耳炎、内耳炎等,可能引起耳内压力变化或听觉神经受损,从而导致耳鸣。此外,耳垢过度积聚堵塞耳道,也可能导致耳鸣,因为耳垢的堆积会影响耳道的正常通气和声波传导。

3、全身性疾病:某些全身性疾病,如高血

压、糖尿病和甲状腺功能异常等,也可能导致耳鸣。高血压可能导致耳内血液流动异常,进而引发耳鸣。糖尿病患者者的血管和神经容易受损,也可能导致耳鸣的发生。甲状腺功能异常,特别是甲状腺功能亢进或减退,可能引起代谢紊乱,从而影响听觉系统,导致出现耳鸣。

4、药物副作用:一些药物的副作用可能引发耳鸣,尤其是某些耳毒性药物。抗生素(如氨基糖苷类药物)、化疗药物、某些利尿剂以及大量使用阿司匹林等药物,可能对听觉神经或耳内结构产生毒性作用,从而导致耳鸣的情况出现。这类耳鸣通常在停药后缓解,但在某些情况下,可能会造成永久性听力损伤。

5、精神压力与焦虑:精神压力和焦虑也可能诱发或加重耳鸣。现代社会中,由于生活节奏加快、工作压力增大,许多人都面临不同程度的心理压力。压力和焦虑可能导致大脑对声音信号的处理异常,从而放大耳内的背景噪音,产生耳鸣。此外,长期处于焦虑状态下,人体的交感神经系统过度活跃,也可能导致耳鸣加重。

二、耳鸣的护理方式

耳鸣的护理主要包括症状管理、生活习惯的调整以及心理调节等方面。针对不同的耳鸣原因,采取相应的护理方式,可以有效减轻耳鸣症状,提高生活质量。

1、避免噪音暴露:减少噪音暴露是预防

和缓解耳鸣的重要措施之一。长期暴露在噪音中,不仅可能引发耳鸣,还可能进一步加重已有的耳鸣症状。在噪声环境中工作或生活时,应佩戴护耳器具,如耳塞或降噪耳罩等,从而减少噪音对耳朵造成的损害。在日常生活中,应避免长时间使用耳机,尤其是在音量较大的情况下。此外,控制环境中的噪音水平,如降低家用电器的音量,也有助于减轻耳鸣症状。

2、保持耳部卫生:保持耳部卫生,预防耳部感染和耳垢积聚,是减轻耳鸣的基础护理措施之一。应定期清洁耳部,防止耳垢堆积。但需要注意的是,清洁耳朵时不应使用尖锐物品,以免损伤耳道或耳膜。对于耳垢积聚较多的情况,可以使用耳垢软化剂或请医生帮助清理。此外,预防和及时治疗耳部感染,如中耳炎或外耳道炎,也有助于防止耳鸣的发生或加重。

3、控制基础疾病:对于因全身性疾病引发的耳鸣,控制相关基础疾病是关键。高血压患者应遵医嘱服药,保持血压在正常范围内,从而减少耳鸣的发生。糖尿病患者则应通过饮食控制、定期监测血糖和使用胰岛素等方式,维持血糖平稳,以防止因血管和神经损伤引发的耳鸣。对于甲状腺功能异常的患者,需在医生指导下进行相应的治疗,以稳定代谢功能,减轻耳鸣症状。

4、药物管理:针对因药物副作用引发的耳鸣,及时调整用药方案是必要的。如果耳鸣

是由耳毒性药物引起的,应尽快告知医生,并在医生的指导下调整药物剂量或更换药物。对于一些常见的非处方药,如阿司匹林,也应遵循剂量建议,避免超量使用,以减少耳鸣的风险。

5、心理调节:耳鸣的护理不仅需要身体层面的管理,也需要心理调节。面对耳鸣,保持良好的心态可以有效减轻症状。应尽量避免过度关注耳鸣的声音,分散注意力,例如通过听轻音乐或进行有益身心的活动,如冥想、瑜伽等,帮助缓解精神压力。此外,寻求专业心理辅导,学习放松技巧,也有助于减轻因焦虑引发或加重的耳鸣。

总之,耳鸣虽然常见,但其影响不容忽视。了解耳鸣的常见原因,并采取科学的护理方式,可以有效缓解耳鸣带来的困扰。无论是避免噪音暴露、保持耳部卫生,还是控制基础疾病、合理用药和心理调节,都能在不同程度上帮助耳鸣患者改善症状,提高生活质量。耳鸣的护理与管理需要耐心和坚持,患者应保持积极的心态,树立战胜耳鸣的信心。同时,关注自身健康,定期进行体检,及时发现和处理潜在的健康问题,也有助于预防耳鸣的加重。在专业医师的指导下,结合个人的生活习惯,制定个性化的护理计划,将有助于在长期的管理中逐步缓解耳鸣,恢复内心的平静与生活的平衡。

(作者单位:上海交通大学医学院附属瑞金医院耳鼻喉科)

浅谈住培教学中的心理支持体系建设

□ 唐文华

在医学院住院医师规范化培训(以下简称“住培”)过程中,学员们面临着巨大的心理压力。住培学员不仅要应对繁重的学习任务,还要在紧张的临床工作中不断提升自己的专业技能和综合素质。这种高强度的训练模式,往往让住培学员在生理和心理上都承受着巨大的挑战。本文将从心理支持的必要性、心理支持体系的构建要素,以及实际操作中的具体措施三个方面,为大家介绍住培教学中心理支持体系建设。

一、心理支持的必要性

1、缓解压力,提升学习效果:住培学员面临的学习压力和临床工作负担会对他们的心理健康产生负面影响。如果没有适当的心理支持,长期的压力积累可能导致焦虑、抑郁等心理问题,进而影响学员的学习效果和职业发展。因此,通过心理支持来缓解压力,提升学习效果是非常必要的。

2、促进职业生涯的可持续发展:在住培阶段,学员不仅要掌握医学知识和技能,还要培养良好的职业素养和心理素质。一个健康的心理状态有利于住培学员未来的职业生涯。心理支持体系的建立有助于学员在职

业生涯初期形成积极的职业观念和心态,从而促进其职业生涯的可持续发展。

3、构建和谐医患关系:心理支持不仅对住培学员个人有益,也能帮助他们在临床实践中更好地处理医患关系。通过心理支持,学员可以学会在紧张的医患互动中保持冷静和理性,减少情绪波动,从而构建和谐医患关系。

二、心理支持体系的构建要素

1、心理健康教育:心理健康教育是心理支持体系中的核心内容。通过心理健康教育,学员可以了解常见的心理问题及其应对方法,增强自我调节能力。心理健康教育应包括压力管理、情绪调节、自我认知等内容,并在住培全过程中持续进行。

2、心理咨询服务:心理咨询服务是心理支持体系的重要组成部分。住培机构应配备专业的心理咨询师,为学员提供一对一的心理咨询服务。在学员感到心理压力过大时,心理咨询师可以提供专业的心理疏导,帮助学员找到合适的应对策略。

3、同伴支持:同伴支持是心理支持体系中不可忽视的一环。住培学员之间可以通过

互助小组、学习分享会等形式,交流学习经验和情感感受,互相鼓励和支持。通过建立良好的同伴关系,学员们可以感受到来自同辈的关怀和理解,减轻孤独感和压力。

4、导师支持:导师不仅要在学术和临床上给予指导,还应关注学员的心理状态。通过定期的沟通与交流,导师可以帮助学员树立正确的职业观念,缓解心理压力,增强信心和动力。

三、实际操作中的具体措施

1、建立心理评估机制:为了确保心理支持体系的有效性,住培机构需要建立系统的心理评估机制。通过定期的心理评估,可以及时发现学员在住培过程中可能出现的心理问题。心理评估可以采用多种形式,如心理测量问卷、面谈、观察等,全面了解学员的心理状态。评估结果不仅能够帮助机构了解学员的心理健康状况,还可以为制定个性化的心理干预措施提供科学依据。通过及时的心理评估,住培机构可以在问题发生之前进行干预,帮助学员及时调整心态,避免心理问题的恶化。

2、开展心理健康活动:定期组织心理健

康活动,如压力管理工作坊、情绪调节培训等,可帮助学员更好地应对心理压力。这些活动应结合学员的实际需求,设计具有针对性的课程内容,增强学员的心理应对能力。

3、建立危机干预机制:对于出现严重心理问题的学员,住培机构应建立快速响应的危机干预机制。通过紧急心理援助、转介治疗等方式,及时为学员提供必要的支持和帮助,避免心理问题的进一步恶化。

综上所述,住培教学中心理支持体系建设,对于保障住培学员的心理健康、提升学习效果、促进职业生涯发展具有重要意义。通过建立全面的心理健康教育、心理咨询服务、同伴支持、导师支持等构建要素,以及实际操作中的心理评估、心理健康活动、危机干预机制等具体措施,可以有效地缓解住培学员的心理压力,帮助他们在高强度的训练中保持积极的心态,顺利完成住培任务,成为合格的医务工作者。心理支持体系的完善将不仅有助于学员的个人发展,也将为整个医疗行业培养出更加优秀和富有同情心的医疗人才。

(作者单位:桂林市人民医院)

中风康复护理的早期介入和持续管理

□ 蒋蓝萍

中风是全球范围内导致成人残疾和死亡的主要原因之一,对患者及其家庭带来了沉重的负担。通过及时采取正确的措施,不仅可以帮助患者最大程度地恢复功能,还能有效降低并发症的发生率,提高他们的生活质量。本文将介绍中风康复护理的早期介入和持续管理,助力公众科学应对该疾病。

一、早期介入的重要性

1、抓住康复的黄金时间:中风后的头几天至几周内是康复的黄金期。在此期间,患者的神经系统具有较强的可塑性,能够通过适当的康复训练重新建立功能。早期介入能够充分利用这一时间窗口,帮助患者恢复日常生活能力,减少长期残疾的风险。

2、预防并发症的发生:中风可能导致肢体瘫痪和意识障碍,进而引发一系列并发症,如肺部感染和褥疮等。通过早期采取一些简单的康复措施,比如适度的被动运动和正确的体位变化,可以有效降低这些并发症的风险,保持患者的整体健康。

3、心理康复的重要性:中风不仅会影响身体健康,还可能对患者的心理产生影响,从

而导致抑郁或焦虑。早期的心理支持和适当的心理干预能够帮助患者调整心态,增强他们战胜疾病的信心,为后续康复奠定良好的基础。

二、持续管理的关键要素

1、个性化康复计划的重要性:每位中風患者的病情、恢复情况以及生活背景都各不相同,因此要进行个性化康复计划。个性化康复计划应该根据患者的具体情况量身定制,设定符合个人需求和能力的康复目标。通过适当的运动、理疗、语言训练等方法,逐步帮助患者实现这些目标。家属可以在康复师或医生的指导下,参与康复计划的制定和执行,确保康复措施的有效性和适应性。个性化康复不仅能够更好地满足患者的需求,还能让康复过程更有针对性,提升康复效果。

2、家庭支持与社区资源的利用:在中风康复过程中,家庭的支持和社区资源的利用也很关键。家庭成员的关怀与陪伴,可以极大地鼓舞患者的康复士气,使他们在康复过程中保持积极的态度。同时,社区资源,如康复中心、支持小组等,也为患者提供了必要的专

业支持和社交机会。通过参与社区的康复活动,患者不仅可以获得更多的康复资源,还能与其他中風患者交流经验,互相鼓励,共同进步。这种社会支持的融入,为中風患者的康复之路提供了更加丰富和多样的选择。

3、定期跟进与调整康复措施:康复是一个漫长且动态的过程,患者的恢复情况可能会随着时间的推移而发生变化。因此,应定期进行康复评估。通过评估,患者及其家属可以了解康复进展,并根据实际情况调整康复计划,确保康复过程始终在正确的轨道上。评估不仅能帮助识别出康复中的问题,还能为下一步的康复措施提供科学依据。家属可以与康复师定期沟通,共同探讨和制定新的康复策略,使康复过程更加高效和持续。

三、提高生活质量的策略

1、恢复日常生活能力:功能训练是中风康复中的关键环节。通过循序渐进的锻炼,患者可以逐步恢复行走、言语、进食等基本生活能力。这些训练应根据患者的身体状况逐步加强,以帮助他们恢复独立生活的能力。

2、合理使用辅助设备:对于恢复较慢的

患者,辅助设备可以显著提高他们的生活质量。例如,拐杖或助行器可以帮助患者恢复行动能力,而专用的交流设备则可以改善言语沟通能力受损患者的沟通能力。

3、饮食与营养管理:患者在康复过程中需要充足的营养支持,以促进身体的恢复。营养均衡的饮食,可以帮助患者增强体质,避免营养不良等问题。同时,饮食中应避免高盐、高脂肪的食物,以降低中風复发的风险。家属可以为患者准备富含蛋白质和维生素的食物,如鱼类、鸡蛋、新鲜蔬果等,确保他们摄入充足的营养,为康复提供强有力的支持。

总之,中风康复护理的早期介入和持续管理不仅关系到患者的身体恢复,也直接影响到他们的生活质量。通过及时采取有效的措施,患者可以在康复的道路上取得显著进展,逐步恢复独立生活的能力。同时,家属的关心和社区的支持也很关键,它们为患者提供了必要的心理支持和资源保障。通过全方位的康复护理,患者可以在身心两方面都得到全面恢复,重新过上健康、幸福的生活。

(作者单位:广西桂林医学院第二附属医院)