

# 少做“小动作”,让宝宝远离中耳炎

□记者傅辉 通讯员 秦桂芳 陈宣名



“怎么呵护宝宝耳朵健康?”市中心医院耳鼻喉科主任王显红将他接诊过的儿童患者病例类型进行了梳理,他提醒宝爸家长,生活中的一些“小动作”,极有可能伤害宝宝耳朵健康,一定要注意!

### 不要提捏鼻子

楠楠长得乖巧可爱,遗憾的是鼻子有点“塌”,爷爷就经常提捏他的小鼻子,想让鼻子“挺”一点。这天楠楠突然发烧,又哭又闹,医生发现右侧外耳道有脓性分泌物流出,清除脓液后用耳镜细看,鼓膜也穿孔了。楠楠得了急性化脓性中耳炎,原因竟然是爷爷经常提捏小鼻子的小动作!爷爷后悔不已,可又不明白:鼻子离耳朵那么远,怎么就捏出了中耳炎呢?

**专家分析:**大人经常捏孩子的鼻子,既可能损伤鼻腔的黏膜与血管,降低鼻腔自身的防御功能,增加细菌、病毒感染的机会,又容易使鼻腔中的分泌物因受到挤压,通过咽鼓管侵入鼓室而引起中耳发炎。

**防范之策:**妈妈们也要提醒家中长辈戒掉随意提捏孩子鼻子的习惯。

### 不要躺着喂奶

李霞婚后不久就当上了妈妈,可是过了不到3个月,孩子突然食量下降、精神不振甚至不时哭闹,发低烧。儿科大夫检查:“孩子得了中耳炎。”李霞惶惑不已,怎么突然就发炎了呢?而当得知李霞平时都是让孩子平卧在床上喂食时,大夫点点头:“这就是问题的症结所在。”

**专家分析:**小宝贝肠胃发育不完善,加上进食时吞进一些空气,故在喂养过程中或喂食后不久,常常会反胃,致使食道或胃里的食物反流入咽喉、口腔或鼻腔

中。如果这时孩子处于平卧位,这些被污染的反流物就很容易通过咽鼓管侵入耳内,引起耳内黏膜发炎。

**防范之策:**妈妈喂奶要有一个好体位,如斜抱位、半卧位或坐位都可以,不可图省事而将孩子平放于床上喂食。

### 擤鼻涕有方法

雯雯得了鼻炎,鼻涕增多,外婆经常给他擤鼻涕。可有一天,雯雯突然指着耳朵喊痛,大夫诊断为中耳炎。追究原因后发现,原来是外婆为雯雯擤鼻涕的方法不当惹下的祸。

**专家分析:**不少妈妈们为孩子擤鼻涕的方法不正确,常用两手指捏住两侧鼻翼,用力将鼻涕擤出。由于孩子的两侧鼻孔都被捏住,鼻涕的出路被堵死了,便在外力的迫使下向鼻孔喷出,通过咽鼓管而侵入中耳,其中的细菌、病毒趁机繁衍而引起炎症。据统计,大约有1/3的中耳炎患儿就是这样“造就”出来的。

**防范之策:**积极防治鼻炎;提倡正确的擤鼻方法:用手指按住孩子一侧鼻孔,稍用力向外擤出对侧鼻孔的鼻涕,再用同法擤出另一侧。如果孩子鼻腔发堵,鼻涕不易擤出,可先用小儿专用的麻黄素滴鼻液滴鼻,待鼻腔通气后再擤。

### 勿用“安慰奶嘴”

与很多新妈妈一样,珠珠也爱用没有奶瓶的“安慰奶嘴”让孩子安静入睡。糟糕的是一段时间后,孩子莫名其妙地得上了中耳炎,迫使她放弃了安慰奶嘴。

**专家分析:**在调查了100位半岁到1岁半的小宝宝后,专家们发现连续6个月使用安慰奶嘴的宝宝,患上中耳炎的几率比不使用者高出30%以上。原因就在于:

孩子频繁的吮吮动作很容易使病菌从鼻腔后端潜入咽鼓管,进而引发中耳炎症。

**防范之策:**一般半岁后,最迟再过10个月就应该让宝宝停止使用安慰奶嘴,妈妈们可以用毛绒玩具来吸引孩子睡前的注意力,让他静静抱着入眠。

### 游泳要戴耳罩

王玉虽刚满6岁,但已在爸爸的言传身教下成了游泳高手,游泳池里经常可以看到父子俩的身影。可前不久多多感觉左耳听力下降,且明显疼痛,耳朵里像灌了水一样“咕噜咕噜”作响,喉咙也不舒服。医生检查后写下了“急性中耳炎”的诊断。

**专家分析:**孩子在游泳过程中容易呛水,池水趁机通过鼻腔-鼻咽-咽鼓管的途径侵入中耳,导致细菌感染而发炎。另外,池水还可直接流入耳朵,感染耳膜,进而株连中耳。

**防范之策:**选择清洁卫生的游泳池。游泳时戴耳罩,防止池水流入耳道。尽量避免呛水。

### 耳屎不必掏挖

阿牛有洁癖,对女儿慧子的卫生也很讲究。除了天天洗浴外,还定期给慧子掏耳朵。理由是耳屎不仅脏,而且妨碍听声音,必先除之而后安。终于有一天麻烦来了——慧子发烧、耳痛,患上了中耳炎。

**专家分析:**耳屎的学名叫耵聍,是有生理作用的,它充当着耳道“门卫”的角色,阻止虫子、脏水等异物入侵;发挥“消声器”的作用,防止剧烈声波损伤鼓膜等。乱掏耳屎既破坏了它的生理作用,解除了耳道的“门卫”,为细菌随异物潜入中耳开了方便之门,又可能损伤耳道黏膜或鼓膜导致感染,并蔓延到中耳发生中耳炎。

**防范之策:**耳屎是耵聍腺分泌的,一般可随咀嚼、张口或打哈欠等活动,借助于下颌等关节的运动而自行脱落并排出于耳道,不必掏挖。

### 远离“二手烟”

3岁的俊子患上了渗出性中耳炎,医生提醒妈妈,病因就是她经常带孩子在麻将馆里打麻将,麻友们“吞云吐雾”,致使孩子吸入了大量的“二手烟”。

**专家分析:**渗出性中耳炎是儿童中耳炎中的一种特殊类型,多见于2~6岁的儿童,是造成听力损害的一个重要因素。究其症结,就在于香烟中的有害物质对儿童娇嫩的中耳黏膜有直接刺激作用,使中耳内分泌的黏液增加、变稠,也使咽鼓管不通畅,从而造成中耳内积液,听力随之下降。时间长了,黏稠的积液会造成鼓膜粘连,发生传导性耳聋。

**防范之策:**不要把孩子带到有吸烟人的场所,以杜绝“二手烟”之害。

## 关注健康日

### 赶时髦,耳洞发炎难受

**本报讯(记者傅辉)**新年刚过完,市中医医院耳鼻喉科接诊到一位美女,说耳朵上耳洞疼痛。

原来,该美女患者李靓(化名)是一位刚20岁的小姑娘,她看到几个同学在年前象比赛似的,一个比一个的耳朵上的洞多,挂的“东东”也多,羡慕死人啦。为赶时髦,李靓付出了代价。李靓说,年底她扎了4个耳洞,在耳垂处扎了两个,在耳骨上扎了两个。后来,她看到有同学扎6个耳洞,自己便想再扎两个。没想到,才扎两天,耳洞便发炎了,疼痛难忍。

耳鼻喉科宫长军说,耳洞对皮肤来说是个创口,有创口就容易感染,特别是在耳廓软骨附近扎耳洞,很容易导致创口发炎、感染,严重时还可能导致耳朵变形。如果非要扎耳洞,最好只在耳垂上扎,这样感染的机会会小一些。

### 一老者“怒发冲冠” 诱发突发性耳聋

**本报讯(记者傅辉)**年前,老王因事大怒后,突然听力下降听不到声音了。

据市中医医院耳鼻喉外科主任宫长军介绍,中医学认为,暴怒伤肝。怒则气上逆,肝胆之气上逆阻塞耳道,就会发生突发性耳聋。内耳供血障碍是突发性耳聋的主要病因之一,而大的情绪波动是突发性耳聋的诱发因素。

当人的情绪发生剧烈波动时,体内的交感、副交感神经失去正常功能,发生功能素孔。这时,可出现全身小血管、微血管痉挛性收缩,内耳的小血管也全出现痉挛性收缩,从而使局部血液供应减少,内耳的听神经缺血、缺氧,而突然发性耳聋。

一旦发生突发性耳聋。应及时去医院耳鼻喉科就诊,治疗越及时,听力恢复越满意。脾气急躁的老年人应加强自我修养,避免激动、发火。注意保持情绪稳定。急性期治疗同急性化脓性中耳炎,如经合理治疗一个月不见好转,或高热体温不下,耳后红肿,外耳道后壁塌陷,乳突X线摄片有骨质破坏,应采用简单乳突凿开术治疗。

### 一颗小青豆,藏进耳朵出不来

**本报讯(记者傅辉)**大年初二,本是亲朋好友欢聚的时间,却被5岁的小强一场意外“秀”搞得手忙脚乱,小强与小表妹玩捉迷藏,将一颗青豆藏进耳朵里弄不出来了。大人急忙将其送到市中心医院耳鼻喉科。

耳鼻喉科主任王显红通过专用器械将青豆取了出来。王显红提示,外耳道异物常发生于幼儿,因为他们好奇心强,有时在玩耍时容易把豆子、草根、纸屑等塞进耳朵里。有时在小儿睡眠时还会有小虫爬入他的耳朵里。上述异物中的植物性异物如不及时发现,可长期存留,刺激局部皮肤,造成外耳道发炎甚至发生耳聋。动物性异物因爬行引起耳鸣、疼痛及不适,小儿表现烦躁不安,可较早被家长发现。

一旦发现或怀疑小儿有外耳道异物,家长不要乱掏或用水冲,应及时到医院就诊。如无条件及时就诊,而异物又较小或位置较浅时,如小儿合作,可嘱小儿头部歪向有异物的一侧,单脚跳,让异物自己掉出来。如果是昆虫类异物,可先试着用手电光诱虫自行爬出耳朵;若不行,可向耳中滴入植物油,将昆虫淹死,再用棉签沾出或钩出虫体。

# 连续通宵打麻将,易出现耳鸣

**本报讯(记者傅辉)**“耳朵里近段时间一直有‘嗡嗡’声,这是为何?”市中心医院耳鼻喉外科年后接诊不少有耳鸣患者前来咨询。

据科主任王显红介绍,主要是很多人在新年假期通宵打麻将、泡吧、玩网游等引起的。由于长期熬夜使人体处于疲劳状态,人体的免疫力也会跟着下降,这样极易导致耳鸣。

所以,王显红建议,随着生活节奏的加快,人们在紧张的工作学习之余,适当放松身体没有错,但要避免不良的生活习惯导致耳鸣。

比如,长时间戴耳机听歌:近距离的声响会对人耳造成强烈刺激,导致耳蜗内负责感受声音的毛细胞和螺旋神经受损,最终导致耳聋、耳鸣情况的出现。喝酒吸烟:喝酒,尤其是烈酒,会造成内耳

血管的痉挛,严重影响内耳的血运循环而导致血液供应不足,从而引发听力突然下降。过度控制体重:很多女孩子一到夏季,为了漂亮、可以穿很多漂亮衣服,无节制的控制体重,吃得少、远离肉类,时间一长,体重下来了,可抵抗力和营养供应却也不足了,血液循环和热量供给也会出现危机,这些都会对耳朵产生不良影响。