

耳朵疼痛怎么办？

▲海军军医大学第一附属医院 朱小梅

耳朵疼痛是一种常见的不适感，可能由多种原因引起，包括耳朵感染、耳道炎、外伤或其他耳部问题。不论疼痛的原因如何，及时采取正确的护理措施对于缓解疼痛、促进康复至关重要。在日常生活中，人们可能会面临各种引起耳朵疼痛的情况，如感冒引起的中耳炎、游泳后的耳道不适、耳朵受伤等。本文将提供有关耳朵疼痛的护理建议，以帮助人们更好地理解如何应对这一常见问题。无论疼痛的原因是什么，合适的护理和治疗可以显著减轻疼痛、缩短康复时间，并防止可能的并发症。无论是通过家庭护理措施、药物治疗还是专业医疗建议，提供正确的指导和护理方法对于缓解耳朵疼痛至关重要。因此，对于那些遭受耳朵疼痛之苦的人们，本文将为他们提供有用的信息和建议，以帮助他们更好地应对这一常见问题，恢复健康和舒适。

耳朵疼痛的常见原因

耳部感染 耳部感染包括中耳炎和外耳道炎，是耳朵疼痛的常见原因。中耳炎是中耳的炎症，常由感冒、鼻炎或其他上呼吸道感染引起。当咽鼓管（连接中耳和鼻咽部的管道）受阻，液体在中耳积聚，导致细菌滋生并引发炎症。这可能导致耳朵疼痛、红肿，甚至伴有发热和听力下降。外耳道炎则是外耳道的感染，可能是由于过度清洁、水分滞留、外伤或过敏引起的。它会导致耳道红肿、疼痛和瘙痒。

耳部创伤 如耳廓挫伤或鼓膜穿孔，都能导致耳朵剧烈疼痛。耳廓挫伤是耳廓外部的损伤，可能是由于撞击、扭伤或挤压造成的。这种伤害会导致耳廓肿胀、淤血和疼痛。鼓膜穿孔则是因为鼓膜受到过度压力或锐物刺伤而导致的。除了耳朵疼痛外，还可能伴有听力损失、耳鸣和出血等症状。

咽鼓管功能障碍 咽鼓管功能障碍是指咽鼓管无法正常开放和关闭，导致中耳压力失衡。这可能是由于鼻咽部感染、过敏、腺样体肥大等原因引起的。当咽鼓管堵塞时，中耳内的空气无法与外部环境流通，导致耳内压力变化，引发耳朵疼痛。除了疼痛外，患者可能还感觉到耳闷、听力下降或头晕。

神经性疼痛 神经性疼痛，如三叉神经痛，也可能表现为耳部疼痛。三叉神经痛是面部神经的一种疼痛性疾病，但有时疼痛会放射到耳朵区域。这种疼痛通常被描述为剧烈、电击样或刀割样，可能会反复发作。对于这类疼痛，治疗神经痛的方法是首选，而不是单纯针对耳朵进行治疗。

家庭护理措施

保持耳朵清洁 保持耳朵周围区域的清洁对于预防耳朵疼痛恶化至关重要。使用温和的温水和软棉球，轻轻擦拭外耳和耳朵周围的皮肤，但避免将棉签或其他尖锐物品插入耳道内部。插入物品可能会损伤耳朵内部结构，导致感染或其他问题的发生。定期的外耳清洁可以帮助防止耳道炎的发生，特别

是对于那些容易积聚耳垢的人来说。

热敷 热敷是一种简单而有效的方法，用于缓解耳朵疼痛和减轻炎症。将温水倒入热水袋或热水瓶中，然后用干净的毛巾包裹，轻轻敷在疼痛的耳朵上。温热的效果有助于舒缓疼痛感和促进血液循环，从而减轻炎症和不适。热敷的温度应该是温热而不是烫手的，以避免烫伤皮肤。

这些家庭护理措施可以在一些耳朵疼痛情况下提供一定的舒缓和缓解。然而，如果疼痛持续或伴随其他症状，如发热、耳鸣、听力下降或分泌物排出，务必及时就医以获取专业的医疗建议和治疗。专业医生可以诊断耳朵问题的根本原因，并提供相应的治疗方案，以确保康复和舒适。

药物治疗

止痛药 布洛芬或对乙酰氨基酚等非处方止痛药，是缓解耳朵疼痛的有效选择。这些药物具有镇痛和抗炎作用，可以帮助减轻疼痛感和降低炎症。然而，在使用止痛药时，请务必按照药物说明或医生的建议来使用，并严格遵循剂量指导。如果您有其他健康问题或正在服用其他药物，请在使用之前咨询医生，以确保安全和有效的治疗。

耳滴 一些非处方耳滴可以用于缓解耳朵疼痛，特别是与耳道炎或耳垢问题相关的情况。然而，使用耳滴时务必遵循产品说明，按照建议的剂量和方法来使用。避免将液体滴入有破损的耳膜或有感染的耳朵内，以免

引起进一步的问题。如果疼痛不缓解或恶化，请咨询医生，以获取更进一步的诊断和治疗建议。

这些药物治疗方法可以帮助缓解耳朵疼痛，但请务必谨慎使用，按照医疗专业人士的建议和药物说明执行。在使用药物治疗时，如果疼痛持续或伴随其他症状，请及时就医，以获取专业的医疗建议和治疗。只有在医生的指导下才能确保安全和有效的治疗。

总结

耳朵疼痛可能因多种原因而发生，但采取适当的护理措施对于缓解疼痛和促进康复非常关键。家庭护理措施包括保持耳朵清洁和使用热敷，可以提供一定的舒缓。通过轻轻清洁耳朵周围的区域，可以避免进一步的刺激和感染，尤其是对于那些容易积聚耳垢的人来说。此外，热敷可以有效缓解耳朵疼痛和减轻炎症，为疼痛的缓解提供帮助。最重要的是，如果耳朵疼痛持续或伴随其他症状，如发热、耳鸣、听力下降或分泌物排出，一定要及时就医。专业医生可以进行准确的诊断，并提供针对性的治疗方案，以确保康复和舒适。只有在医生的指导下才能确保安全和有效的治疗，同时排除严重问题的存在。因此，对于那些遭受耳朵疼痛之苦的人们，不要犹豫，及时就医是最好的选择，以获取专业的医疗建议和治疗。

老年性肺炎的护理与预防

▲广西壮族自治区钦州市第一人民医院 李芬良

老年性肺炎是老年人群体常见且严重的疾病，给患者健康和生活质量带来了很大威胁。本文旨在介绍老年性肺炎的护理与预防措施，以提高公众对老年性肺炎的认知，促进老年人群体的健康。

老年性肺炎的护理

急性期护理 （1）卧床休息：在急性期，患者应保持卧床休息，避免过度活动。卧床休息有助于减轻身体负担，促进病情的稳定和康复。（2）注意保暖：老年患者对温度的感觉较为敏感，容易受寒受冻。因此，在室内应保持适宜的温度，一般控制在 18~25℃ 之间，并给患者提供足够的被褥和衣物，确保他们的身体保持温暖。（3）适当通风：保持良好的室内通风对预防交叉感染和改善空气质量非常重要。定期开窗通风，使新鲜的空气进入室内，并有助于排除室内污浊空气中的病原微生物。（4）保持居室整洁：在急性期，保持居室的整洁非常重要。及时清理垃圾、清洁地面、家具等表面，减少细菌和病毒的滋生，降低感染的风险。（5）适宜的湿度：适宜的湿度有助于减少空气中的细菌和病毒数量，提高空气质量。一般来说，室内湿度应保持在 40%~60% 之间，可以通过加湿器或控制室内水分的方法来实现。

饮食调整 （1）清淡易消化：老年性肺



炎患者的饮食应以清淡、易消化为原则。建议减少辛辣刺激性食物摄入，避免加重胃肠负担。选择煮、蒸、炖等烹调方法，减少油腻和油炸食品的摄入。（2）高蛋白、高维生素：老年患者需要额外的营养支持，以提高免疫力和促进康复。建议增加高蛋白食物的摄入，如鸡肉、鱼、虾、蛋类、豆类等，有助于维持肌肉功能和免疫系统正常运作。同时，多选择富含维生素的食物，如新鲜蔬菜、水果，以增加抗氧化剂和免疫调节剂的摄入。（3）适量补充水分：保持足够的水分摄入对于老年性肺炎患者的康复很重要。合理饮水有助于稀释痰液、保持体液平衡，并促进新陈代谢。建议适量饮水，尽量避免饮用过多刺激性饮料和含咖啡因的饮品。（4）避免刺激食物：老

年性肺炎患者应避免或限制摄入辛辣、油炸、烟熏等刺激性食物，以免加重消化不良和胃肠道不适。

病情观察 （1）痰液颜色和痰液量：观察痰液的颜色和量能够提供一些信息。如果痰液中出现带血或者有异常颜色（如黄绿色），可能表示有炎症或感染的存在。浓稠的痰液咳不出可能需要及时就医，因为积聚的痰液可能阻塞呼吸道并导致呼吸困难。（2）面色、神志、尿量等变化：密切观察老年性肺炎患者的面色、神志和尿量等变化可以提供重要线索。如烦躁、意识改变、尿量减少、皮肤发绀、体温骤降、脉速增快或血压下降等情况出现，可能表明病情恶化或存在严重并发症。此时应紧急拨打急救电话（如 120）寻求专业医疗救助。（3）并发症的观察：注意观察是否出现并发症。老年性肺炎的并发症可能导致病程延长或药物治疗后发热不退。另外，体温虽然退下来但又再次升高，也可能提示存在并发症。这些情况都需要及时就医，以便进行进一步的评估和治疗。

对症护理 （1）对于高热者，建议使用物理降温方法如头部放置冰袋或用温水擦浴来缓解热度，同时多饮水有助于保持水分平衡。但如果温度过高，建议及时就医，不要尝试自行处理。（2）气急和发绀是老年性肺炎严重的表现，建议及时给予氧疗以缓解症状。（3）

咳嗽和咳痰是老年性肺炎常见的症状，对于不同类型的咳嗽和痰液，医生会根据个体差异给出相应的治疗建议，如祛痰药、雾化吸入治疗等。（4）对于剧咳胸痛者，采取侧卧位并用空心拳有下而上、由外向内扣拍背部，这是一种常见的护理手段，可以帮助促进痰液排出。

老年性肺炎的预防措施

接种疫苗 接种肺炎链球菌和流感疫苗是预防老年性肺炎的重要措施。肺炎链球菌疫苗可以降低患上肺炎链球菌感染引起的肺炎的风险，而流感疫苗可以减少流感导致的并发症。

保持口腔清洁 老年人应加强口腔护理，包括刷牙、漱口等，以减少口咽部定植菌的生长。特别是长期卧床的老年人更需要保持口腔清洁，预防细菌感染。

进行呼吸训练 平时进行腹式呼吸训练可以提高肺功能和呼吸肌肉的力量，可以使用呼吸训练器或练习吹气球等方法进行锻炼。强健的呼吸系统能更好地应对肺炎病菌。

健康生活方式 戒烟限酒、适量运动、保持充足睡眠等都有助于提高身体抵抗力。

老年性肺炎对老年人的健康构成了威胁，但通过科学的护理和预防措施，可以有效地减少发病率和并发症的发生。我们呼吁广大老年人和他们的家人关注老年性肺炎，采取积极的措施，共同维护好健康。