

中耳炎导致听力下降是怎么回事

▲ 广东省普宁市人民医院 林四平

中耳炎作为一种常见的感染性疾病，发病后患者会出现耳痛、耳鸣、听力下降等不适症状，导致生活、工作、学习障碍，如不及时进行专业干预，甚至会导致耳聋，为家庭带来沉重负担。考虑到该病发生概率逐年递增，我们应该引起重视。

中耳炎导致听力下降的病因

诱发中耳炎的原因为上呼吸道感染、免疫系统异常、耳部外伤、不良生活习惯等等，那么，中耳炎听力下降的原因具体如下：

耳道内分泌物聚集所致 患上中耳炎之后，耳道内分泌物增加，如若未得到及时清理，将会在外耳道聚集，阻碍声音顺利传递，以至于听力下降。

听小骨病变所致 中耳炎病情比较严重的时候，会侵犯周围组织，影响听小骨，当听小骨被腐蚀到一定程度，听骨链中断或听骨畸形，患者将会出现听力下降。

鼓膜穿孔所致 如若患者未及时得到有

效治疗，病情反复，炎症持续刺激鼓膜，很有可能会导致鼓膜穿孔的发生，这时候，会出现耳道流血、听力下降等症状，严重者会耳聋。

鼓室粘连所致 如若治疗不及时、治疗方法不当，疾病久治不愈，将会导致炎症感染，鼓室受到不良刺激，将会形成鼓室粘连，听力受损，听力下降。

中耳胆脂瘤所致 如若患者发生慢性化脓性中耳炎，中耳内会形成胆脂瘤，胆脂瘤对周围组织挤压，会导致听小骨被破坏，以致于听小骨传导功能受损或完全丧失，表现为传导性听力下降。

耳毒性物质渗透侵袭所致 细菌、病毒感染导致中耳炎患者，细菌与病毒会入侵内耳，影响听觉感受器，导致感音神经性听力下降。

如何照顾自己最好

避免长时间使用耳机 生活中，很多人始终保持着不良使用耳机的习惯，自己却无

从察觉，比如听歌或看视频时，音量调的很高，这样会对耳朵造成损伤，耳机压迫外耳道，不利于血液循环，久而久之，病情加重。建议大家平时注意调节好音量，注意减少日常戴耳机的时间，连续使用耳机的时间控制在一个小时内，让耳部得到休息。

养成良好的生活习惯 许多患者都有一些不良生活习惯，比如长期酗酒、吸烟，烟酒中的尼古丁及酒精都会损伤细胞，刺激听觉神经中枢，还会影响耳内小血管血液循环及供血功能。因此，建议大家戒烟戒酒，规律作息，保证充足睡眠，日常多吃一些新鲜蔬菜、水果，也要注意选择一个健康的烹饪方式，尽量选择蒸煮方式制作食物，少吃油炸、煎烤制作的食物。

保持积极的心态 一个健康的心态对人们日常生活至关重要，可以促进疾病恢复。大家一定要相信自己能够战胜疾病，以乐观的心态面对疾病，积极配合医生接受各项治疗，相信身体能够快速恢复健康，遇到不愉

快的事情，选择健康的方法排解不快，比如跑步、打太极拳等等，释放压力，有助于恢复。

病情观察 许多患者认为只要按期到院接受治疗即可，实际上，我们应该定期做好病情观察工作，如若出现发热、耳痛、流脓等症状，应及时到院就诊，不要拖延，否则会引发感染或其他并发症，增加耳聋风险。

定期复查 中耳炎患者通常无需住院治疗，有些患者在经过一段时间治疗后，发现耳部无不舒适感，就认为已经彻底康复，立即停药，这是非常错误的。症状消失并不意味着彻底康复，建议大家应该遵医嘱定期复查，经医生诊断康复后，才能停止治疗，否则将会增加治疗难度与经济负担。

合理饮食 食物对于人类生存而言十分重要，它在我们生活中占比较高，建议中耳炎患者重视饮食方面，不能依据自己喜好随意进食，辛辣、海鲜、刺激类食物会导致病情加重，对病灶部位产生不良刺激，因此，最好以清淡、易消化饮食为主。

跟腱在运动中为何会变得“脆弱”？

▲ 南方医科大学南方医院白云分院 陈俊泽

现代社会生活节奏加快，对于日常缺少锻炼时间，但又想保障自身状态处于健康水平的人群来说，只能将希望寄予周末休息时间，在周末完成一周时间的运动量，被称为“周末勇士”。但高强度且长时间的运动量，会对身体造成严重损害，比如跟腱损伤。跟腱，是人体结构中最粗大且最强有力的肌腱，长度大概在十五厘米，主要是由腓肠肌和比目鱼肌的腱性组织相互融合所形成。如果跟腱无法承受住身体运动所产生的高强度负荷的话，就会导致跟腱损伤发生，甚至会出现撕裂或者是完全断裂。多发生于冬春季节交替或者是春秋季节交替时期。

哪些原因会导致跟腱损伤

除了暴力会直接导致跟腱断裂以外，间接暴力也会导致跟腱出现断裂损伤问题。

比如踝关节突然承受高强度的背屈力，这个时候小腿的三头肌会强力收缩，这种情况多发生于篮球抢跳、打羽毛球起跳等瞬间。支撑足相对于膝关节处于外展位置。在踝关节处于跖屈位时，突然受到强大的背屈力。

如果跟腱处于紧绷状态，但此时突然发力弹跳，此时跟腱所承受的重力是自身重力的数倍，从而导致跟腱断裂发生；此外，肌肉出现疲劳问题，也会导致跟腱断裂。

发生跟腱损伤后怎么办

在发生跟腱损伤后，首先要做的就是对严重程度进行判断，以此来确定跟腱是否存在断裂情况，如果发生撕裂或者是断裂，必须及时进行手术治疗。如果跟腱损伤不严重，属于轻微程度，大部分都可以自行痊愈，但愈合的时间相对较长，基本上都需要数月时间才能彻底恢复。正确采取下面一些方法，对于促进跟腱损伤恢复或者是缓解症状有良好作用。

注意休息，避免做任何影响跟腱恢复的运动，做好保护措施，防止跟腱出现疼痛。对患处进行冰敷，如果在正常活动后，

跟腱位置发生明显的疼痛感，或者是痛感加重，需及时冰敷，一个半小时左右冰敷一次，每次冰敷十五分钟。冰敷时要在跟腱位置垫上毛巾。

选择弹性良好的绷带，对踝关节进行包扎，这样可以限制跟腱关节的活动，更好的防止意外活动导致的疼痛感加重，从而加快跟腱损伤的恢复速度。

根据医生嘱咐，正确且适当的进行一些简单且强度较低的训练，这样可以使小腿后侧肌肉群力量与灵活性得到有效增强，更好的促进损伤部位恢复。

怎样有效预防跟腱损伤

做好运动前的热身准备 运动前，如果没有热身来唤醒和预热跟腱组织以及小腿肌肉的话，就会导致肌肉整体处于紧绷状态，同时缺乏延展性，稍有不注意就会导致肌腱撕裂。热身的程度与活动时间的把握，以身体微微发热、轻微出汗为宜，即时心率为最大心率的65%~70%为宜。常见的热身活动包括坐式拉伸韧带、立位拉伸韧带、正压腿及侧压腿等。

运动后正确进行拉伸 在运动后，适当的进行拉伸运动，可以提高跟腱以及小腿三头肌的柔韧性，这样对于改善关节周围的软组织伸展性有着非常多的益处。同时还能降低肌肉张力，使关节活动的范围变大，对于减少肌肉和跟腱组织受伤具有非常积极的作用。

选择适合自己的运动设备 在活动之前，特别是跑步、跳跃等强度较高的运动，最关键的就是要选择适合自己的运动鞋，另外，在选择运动鞋时，还需要综合具体的运动项目、运动场地，以及运动区域的综合环境进行选择。除此之外，要及时更换掉磨损严重的运动鞋，或者是其它运动辅助装备。

为保障跟腱功能正常，降低损伤，大家在运动时用坚持循序渐进的原则，做好合理的运动计划。

如何为普外手术患者进行心理疏导

▲ 山东省曹县县立医院 高英郑燕

普外手术是治疗各种疾病的重要手段，但手术本身带来的未知和风险常常让患者产生焦虑、恐惧等负面情绪。为了更好地应对手术，心理疏导成为了一个不可或缺的环节。

了解患者的心理需求

倾听患者的心声 医生应该给予患者充分的时间和空间，让他们表达自己的担忧、恐惧和期望。通过倾听，医生可以更好地理解患者的心理状态，从而提供更加个性化的心理支持。

尊重患者的知情权 患者有权了解自己的病情、手术过程和可能的风险。医生应用简单明了的语言向患者解释这些信息，确保他们充分理解并参与到自己的治疗决策中。

关注患者的情绪变化 手术前，患者可能会经历各种情绪波动，如焦虑、恐惧、抑郁等。医生应该及时发现这些情绪变化，并提供相应的心理支持。这可以帮助患者更好地应对手术带来的压力，减轻他们的焦虑情绪。

提供心理支持

给予积极的鼓励 医生和护士应该通过真诚的鼓励和正面的言语，帮助患者树立起战胜疾病的信心。

介绍成功案例 向患者介绍其他成功接受手术并恢复良好的患者案例，也是一种有效的心理支持手段。这些真实的故事可以激发患者的希望，让他们看到成功的可能性和光明的前景。

家庭和社会支持 鼓励患者的家人和朋友提供关心和支持，创造一个温暖和关爱的生活环境，对患者的心理状态也是非常重要的。这种社会支持网络可以给予患者情感上的慰藉，减轻他们的孤独感和焦虑情绪。

放松训练

深呼吸训练 医生可以指导患者进行深呼吸练习，让他们学会如何通过深长的呼吸来缓解身体的紧张和焦虑。

肌肉放松训练 通过引导患者逐个放松身体各个部位的肌肉，可以使他们全身放松，减轻身体的紧张和焦虑。

冥想和想象 医生可以引导患者进行冥想，让他们想象自己处于一个安全、舒适的环境中，从而减轻焦虑情绪。

心理干预技巧

认知行为疗法 通过帮助患者识别和纠正负面认知，建立积极的思维模式，可以减轻他们的焦虑情绪。

情绪焦点疗法 通过引导患者关注和表达自己的情绪，可以帮助他们更好地应对手术带来的压力。

危机干预 对于特别焦虑、恐惧的患者，及时进行危机干预，提供专业的心理支持，可以帮助他们度过难关。

术后心理疏导

及时解答患者的疑问 术后患者可能会对康复过程、疼痛管理、出院后生活等方面有疑问和担忧，医疗团队应迅速响应，提供准确的信息和解答，减少患者的不确定感和焦虑。

关注患者的术后恢复 医疗团队需要持续监测患者的身体和情绪变化，及时发现并处理可能出现的心理问题，如术后抑郁、焦虑、自我怀疑等。通过定期的交谈和评估，医疗团队可以提供必要的干预和支持。

提供持续的心理关怀 术后患者需要时间来适应身体的变化和新的生活模式，医疗团队和家属应继续提供情感支持和鼓励，帮助他们建立自信，逐步回归正常生活。这种关怀包括但不限于定期的心理咨询、康复指导和社会支持，以确保患者在身心两个层面都能得到充分的恢复。

为手术患者进行心理疏导，减轻其焦虑情绪，有助于提高患者的生活质量，促进术后恢复。通过了解患者的心理需求、提供心理支持、放松训练等方法，可帮助患者更好地应对手术带来的压力，树立信心，战胜疾病。