责任编辑：管颜青
美编：蔡云龙
电话：010-58302828-6868
E-mail：qingyanguan@163.com
医师报 2023年2月9日

日常注意六点 远离恼人的耳鸣

▲ 河南省商丘市第一人民医院 蔡英晓

耳鸣距离我们日常生活非常的“近”。可能与睡眠不足、耳毒性药物、外耳道疾病、中耳炎、梅尼埃病、血管性疾病等有关。耳鸣主要的危害如下：

影响睡眠 患者晚上入睡困难，即便睡着后睡眠质量也不好，常在半夜醒过来，再也睡不着，情绪烦躁不安，精神状态差。

影响情绪 特别是持续性耳鸣声音大，会引起心情低落、心烦意乱，可能会导致患者越来越焦虑，影响正常的人际交往。

影响工作学习 患者工作效率会变差，对工作失去兴趣，甚至造成正常劳动力的丧失。

饮食调理

耳鸣可通过多食含铁食物、含锌食物、含维生素食物，并减少脂肪摄入进行调理。

膳食纤维 适量增加全谷物、蔬菜、水果的摄入，如燕麦、小米、苹果、菠菜、花菜等。

维生素和矿物质 不建议患者挑食，动物内脏、新鲜蔬菜、水果等食物都要吃，可在医生指导下服用膳食补充剂。

不饱和脂肪酸 建议患者食用少刺的深海鱼、芝麻、核桃、葵花子、榛子等富含不饱和脂肪酸的食物。食用油推荐橄榄油、菜籽油等。

此外，建议心脑血管疾病的患者低盐饮食，每日盐摄入不超过5 g，少用大酱、酱油、鸡精、蚝油等调味品。同时，建议此类患者低脂饮食，肉类去皮食用，严格控制煎、炸、甜腻的食物，如炸鸡、肥肉、奶油蛋糕等。

生活习惯

养成良好习惯 患者平时应做到戒烟酒、避免辛辣刺激性饮食以及充足休息等。

适当锻炼 建议患者平时适当锻炼身体，多做自己所喜欢的运动，有利于获得更多的积极情绪，减少负面情绪。建议患者有意识地远离可能造成压力的工作、生活环境和人际关系，适当“认怂”而不是事事“要强”。

室温适宜 保持家中清洁，经常开窗通风，尽量保持室温18~22℃，湿度50％到60％之间。在气候骤变时，患者应及时增减衣服，以免感冒加重症状。

此外，如果耳内进入了污水，要及时擦干。不要擅自挖去耳内的痂垢，以免伤害鼓膜，痂垢应由医生来处理。

避免噪声污染

噪声可能会对人体的内耳听觉器官造成损伤，长时间及一定强度的噪声刺激后或将引起不可逆的损伤。因此，建议患者避免噪声污染。

规范用药原则

在耳鸣的治疗上，需合理、有效使用药物治疗，建议患者遵医嘱用药，并避免使用具有耳毒性的药物，以免加重耳鸣。患者也不要在症状加重或自我感觉症状良好时，就随意增加或者减少药剂使用量，要谨遵医嘱。

心态平和

患者可以通过听轻音乐、阅读内容平缓的书籍、外出旅游、与亲友聊天等方式缓解压力，避免紧张、焦虑的情绪。无论是开心还是不开心的情绪，两者都是自然存在的，接纳情绪后会慢慢降低不良情绪带来的强烈的反应。患者要积极乐观，不要消极悲观。

及时检查耳功能

对于发病时间较长、发病次数较多的患者，要及时做耳功能测试，并在医生的指导下规范治疗。

以上就是关于该病的科普知识。如患者听力下降，应在亲友的帮助下外出。外出时遵守交通规则，远离车多人多的道路，避免发生交通事故。出现眩晕时应缓慢坐下或躺下，避免行走、跑步等行为，以防摔倒。

对于耳鸣的预防，患者日常要做到：远离噪音较大的环境；保持每日矿物质、膳食纤维的摄入，降低疾病发生的概率；积极治疗基础疾病，如梅尼埃病、内耳感染、颅内肿瘤、脑血管病等，从而缓解甚至治愈疾病，降低耳鸣发生的概率。

烫伤后不能做的四件事

▲ 广东省东莞市厚街医院 邱加崇

厨房中有无火焰的高温液体如沸水、热油、钢水、高温固体如烧热的金属等或高温蒸气，容易导致高温烫伤。

根据烫伤的程度不同，一般分为三度：一度烫伤是指患者表皮颗粒层的损伤；浅二度烫伤主要伤及患者的真皮浅层，保留生发层；深二度烫伤主要是指伤及患者的真皮深层；三度烫伤主要是指出现骨骼肌肉的裸露。

烫伤后四件事情不能做

烫伤后首先不要惊慌，应立即用冷水冲洗。冷水冲洗的目的是止痛、减少渗出和肿胀，从而避免或减少水泡形成。此外，有4件事情不能做。

不能撕扯受损皮肤 烫伤通常会导致皮肤上面出现破溃的现象，也会伴随局部肿胀、疼痛。在恢复期间，如果皮肤上面已经出现了干皮，是不可以用手去撕掉。如果用手去撕，很可能会导致皮肤上面出现刺痛，甚至也会导致局部出现炎症。

不能吃刺激性食物 烫伤后不能吃辛辣刺激性食物，会对伤口造成影响，例如辣椒、辣酱、洋葱等。这些食物容易影响伤口愈合，甚至导致伤口创面情况加重。同时，应该结合自身口味，选择蔬菜、水果，如苹果、香蕉、土豆、青菜、瘦猪肉，吃豆制品、奶制品，促进伤口创面的愈合恢复。

不能接触热源 烫伤本身就是因为皮肤受到高温刺激导致的，如果烫伤后继续接触热源，会加重烫伤严重程度，使患处难以愈合。生活中，患者需要尽可能避免接触热水瓶、熨斗等发热电器，洗浴时也不要使患处接触热水。

不可直接冰敷 冰敷会导致冻伤，也不要立刻涂抹药膏。涂抹药膏会让热能包覆在皮肤上继续伤害皮肤。建议患者立刻冲水降温，这才是正确的处理方式。同时，烫伤后一定要记住保护好伤口，避免出现二次伤害。如果出现这一情况，对于伤口愈合不利，可能还会加重病情留下病根。只有做好伤口的保护才能避免这些不利影响。

同时，患者还要保持患处清洁卫生，不要沾染灰尘等污染大的物质，也不要胡乱使用一些所谓的偏方或秘方胡乱涂抹治疗，更不要擅自在家把水泡挑破。如果烫伤部位所形成的水泡并不是很大，皮表并没有出现破损，这时不需要进行挑破的。倘若烫伤的水泡过大，并且伴随有明显的疼痛感，而蛋白有凝聚的可能性，这个时候我们就需要使用经过消毒的针来进行挑破，随后挤出水泡当中的水分，最后把水泡表皮原样进行覆盖即可。

此外，建议患者不吸烟、饮酒。不良生活习惯会影响烫伤区域血管，影响局部组织供血和伤口恢复。

避免烫伤的方法

第一，要保持厨房地板干燥以及穿有防滑阻力的鞋，在拿热食物时要注意防止滑倒，端茶倒水时要小心，避免烫伤他人。

第二，在厨房做饭或者从微波炉中加热食物时，要先断电，然后戴上隔热手套，再取出食物，以免因为锅或者是水壶的热气引起烧伤或者烫伤。预防烫伤一般是在平时生活当中避免接触高温的火炉或者暖气片，也要避免让孩子或者老人直接接触很烫的食物，更要远离微波炉或者烤箱等加热的电器。

第三，家中的热水瓶不要放在地上，以免滑倒，打破热水瓶，造成烫伤。

第四，洗澡和洗脚时要养成先试温水的习惯，以免引起烫伤。部分患者后期需要做手术治疗才能恢复，不是太严重者可以做好护理和涂抹烧伤膏。

第五，要注意孩子与热源保持安全距离，不可让小孩儿容易触碰到带热的东西或者物品。

认识有机磷农药中毒

▲ 河南省商丘市第一人民医院 程小丽

在医院的急诊科里，有机磷农药中毒患者屡见不鲜。本文详细介绍有机磷农药中毒，提高大家的安全意识。

中毒症状

有机磷农药中毒是指短时间内大量吸入有机磷类的农药，或有机磷类的中毒物质，导致患者出现以神经系统损害为主要表现的疾病。通常患者是因为误服有机磷或者接触有机磷而导致的中毒，有机磷由皮肤或呼吸道进入体内所致，患者会出现恶心、呕吐、腹痛、多汗、分泌物增多、心跳减慢，以及瞳孔针尖样缩小等临床症状。严重时，患者还会出现急性肺水肿、周身无力、呼吸衰竭、神经系统一过性损伤、意识丧失等情况。

中毒机制

有机磷农药中毒的机制是抑制了胆碱酯酶的活性，造成组织中乙酰胆碱的蓄积，引起胆碱能受体活性紊乱，而使有胆碱能受体的器官功能发生障碍，导致脏器、平滑肌、腺体、汗腺等兴奋引起一系列症状。有机磷农药中毒对人的身体损伤极大，因此，在日常生活之中尽可能避免有机磷农药中毒。

机磷农药中毒的治疗

有机磷农药中毒的在临床上的救治步骤如下：

彻底清除毒物 对于一部分皮肤接触的中毒，要彻底去除接触的衣物，同时要用清水或者是碱性水进行彻底清洗皮肤，终止皮肤和农药接触。大部分有机磷农药如果是口服中毒，要彻底给患者洗胃和导泄，应用活性炭进行吸附，可以留置小胃管反复洗胃，直到洗胃液澄清，没有蒜臭味。

应用解毒药物 有机磷农药可以应用解磷定进行解毒，要早期足量进行应用，同时患者如果乙酰胆碱的M样作用强烈，可以给予患者阿托品，或应用长托宁进行救治。

其他治疗 给予患者大量的补液、碱化尿液，应用维生素C、阿托莫兰等药物增加肝肾的解毒能力。对于重症患者，临床上也可考虑血液净化进行治疗。

预防措施

严格管理农药 配备专门的仓库来管理各种农药，不要将农药和各种生活用品、食物以及饲料等物品放在一起，一定要严格按照相关的规定来配药以及使用药物，装药所使用的器具要注意妥善处理。

做好防护 我们在使用有机磷农药的时候一定要做好相关的防护隔离工作，在配药以及用药的过程中穿着合适的隔离服装。如果皮肤不小心被污染，要注意及时使用碱水清洗，这对于有机磷农药中毒的预防来说有重要的作用。

注意食品清洁 预防有机磷农药中毒的重要方式之一是做好食品的卫生清洁工作。有机磷农药在农业生产的过程中被广泛应用，导致很多的农作物上都会有残留的有机磷农药。因此，在日常生活中食用农作物产品的时候，一定要对其进行仔细的清洗，将农产品上面所残留的有机磷农药清洗干净，避免误食，可以有效防止有机磷农药中毒的发生。

有机磷农药中毒是我们日常生活最常见的农药中毒，中毒作用迅速，主要作用于人体的胆碱脂酶，使人体内的胆碱脂酶不可逆性的损伤失活，从而造成全身多系统的损伤，轻度的中毒会出现乏力、头晕头痛、恶心呕吐、腹痛腹泻。因此，我们一定要谨慎使用有机磷农药，防止直接接触到有机磷农药，避免有机磷农药进入人体，达到预防有机磷农药中毒的目的。