

很多耳科疾病患者在耳鼻咽喉头颈外科就诊后，医生开了滴耳液或是软膏，复诊时患者反映坚持用药，但是复查效果却不尽人意，炎症好转不明显。北京朝阳医院耳鼻咽喉头颈外科主管护师杜晶艳介绍，除了顽固的炎症之外，一大部分患者是由于耳内用药方法不恰当，用药不到位导致。因此，不仅仅要选对药还要有科学的用药方法，那么，正确的耳内用药方法是什么呢？



## 滴耳剂 您用对了吗？

□本报记者 唐诗

### 滴耳剂要在就诊后医嘱下使用

杜晶艳护师介绍，滴耳剂的使用一定要在就诊后医生的医嘱下使用，切勿自行随意使用。

#### 滴耳液怎么用——使用前先加温

有一些病人用了滴耳液后，感到头晕、恶心。这是因为滴耳液的温度过低的缘故。人的耳朵分为外耳、中耳、内耳三部分，内耳前庭器官对冷刺激非常敏感，当滴耳液的温度过低时，会打破内耳的温度平衡，内耳前庭器官受到冷刺激后，就会引起眩晕、恶心。

因此，为避免刺激内耳前庭器官，滴耳液的温度最好和体温保持一致。在温度较低的环境下使用滴耳剂时，可事先把药瓶放在手心握一会儿，或者把滴耳液瓶放到40摄氏度左右的温水中温一温，当药液温度与体温接近时摇匀后即可使用。

#### 滴耳液怎么用——滴耳后来次耳浴

如果是患有化脓性中耳炎，

滴药前将脓性分泌物用消毒棉签拭净，或用3%双氧水彻底清洗外耳道及耳腔内的脓液和分泌物。冲洗时，使用的冲洗液也可加加温。冲洗后，再用消毒棉签拭净外耳道，然后再滴药，以使药物发挥最大疗效。

简单来讲，耳浴就是将药物滴入耳道，浸泡一段时间，以使耳内黏膜充分吸收药物，从而达到局部治疗的目的。这类似于给耳朵泡澡。

#### 滴耳液怎么用——滴药后按压耳屏

滴耳液一般每次滴3~5滴，每日滴3次。滴液过多不仅浪费药液，而且有引起眩晕等不适反应的可能。滴液后保持原体位3~5分钟，并用手指轻轻按压耳屏3~5次，通过外力作用使药液经过鼓膜穿孔处流入中耳。

### 常用滴耳液有哪些

#### 达克宁软膏

杜晶艳护师介绍，我们常说的耳朵里面发霉长毛，其实是真菌感染的表现。首要的措施就是门诊医生在耳内镜下，使用耳科

器械，尽可能彻底地清理霉菌及其分泌物。接下来，会要求患者回家后继续用药，来保证治疗效果。常用的药物是硝酸咪康唑霜，也就是达克宁软膏。

对于部分感染较重、外耳道渗出较多、清理不满意的患者，还建议加用3%的过氧化氢进行耳浴，然后进行达克宁的用药。

**使用方法：**细棉签蘸取少量的达克宁软膏涂抹于外耳道，非专业人士，不建议棉签深入过深，容易损伤外耳道及鼓膜。软膏在人体正常温度下会逐渐融化，患耳冲上，即可使软膏作用到外耳道深部。

**双氧水（3%过氧化氢溶液）**  
过氧化氢溶液能分解释放出氧气，是强氧化剂，具有消毒抗菌、清洁、除臭、改变耳道环境酸碱度，抑制细菌真菌生长的作用。

**使用方法：**取卧位或坐位，患耳朝上，将药液滴入耳内，滴滴外耳道，会感觉到患耳“咕隆咕隆”水泡音。待水泡音逐渐减弱消失后，转头使耳内药液流出，细棉签蘸干（同样，棉签不宜深入

过深），再滴入相应的滴耳液。

#### 抗生素类滴耳液

如氧氟沙星滴耳液（又叫泰利必妥滴耳液），可用于敏感菌引起的中耳炎、外耳道炎、化脓性中耳炎、鼓膜炎等。

**使用方法：**滴药时患耳向上，一手将耳廓拉向后上方，推耳屏向前，使外耳道变直，另一手持滴耳液滴6~10滴入耳内，保持患耳向上10分钟，并同时反复按压耳屏，迫使药液进入中耳。

如有鼓膜穿孔，且穿孔很小时，滴入药液可能在穿孔上形成一个药液膜，不能进入中耳，这时候需要给外耳道适当压力，如按压耳屏，迫使药液从穿孔中进入中耳有效抗炎。

#### 3~5%碳酸氢钠滴耳液

用于软化耵聍和痂皮，滴入后会感觉耳闷，听力下降甚至有耳朵涨疼，这是因为碳酸氢钠把耵聍泡软，膨胀所致。只要复诊时医生在耳内镜下配合相关耳科器械，将耵聍冲洗干净即可缓解。

**使用方法：**滴入外耳道，每日5~6次，每次滴数滴，3~4天后行外耳道冲洗。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 香椿保鲜用速冻



给香椿保持鲜嫩的方法就是放到冰箱里速冻。而且，速冻之前也要用水焯一下，研究表明，焯烫50秒钟之后再冻藏，不仅安全性大大提高，而且维生素C也得以更好地保存。焯烫之后，装入封口塑料袋，放在速冻格中，即可储存1个月以上，保持嫩绿和芳香特色。

### 饭中加点豆对抗高血压



一项新研究表明，饮食中添加一点小扁豆，可以有效对抗高血压。研究人员表示，小扁豆中富含蛋白质、抗氧化剂、维生素B、叶酸和能够降血脂的可溶性纤维，其含铁量是其他豆类的两倍。这项研究为高血压的防治提供了一种简单廉价的非药物治疗方法。

### 红灯

#### 肥胖可能比吸烟更折寿



肥胖、糖尿病、吸烟、高血压和高胆固醇，是最易引起早亡的五大原因。美国克利夫兰诊所和纽约大学医学院研究结果称，截至2017年，数据表明，肥胖比糖尿病、吸烟、高血压和高胆固醇更能导致人短命，肥胖导致的寿命缩短比吸烟严重47%。

#### 红糖水治不了痛经



喝红糖水等方法，对经期女性而言，用处并不大，有时过度吃甜食，反而会增加焦虑感。专家建议，痛经女性可适当吃些有酸味的食品，酸菜、食醋等，能在一定程度上缓解疼痛。若经血量不多，还可适量喝一点葡萄酒，通经活络。

## 生活资讯

规律均衡的饮食生活，可助力美丽健康的皮肤。营养素有动物性和植物性的蛋白质，以及维生素B、E、C等。尤其是被妙喻为“美容维生素”的维生素B，更可引用在皮肤病的治疗上。这些维生素B群、C、E可使毛细血管畅通，并不断供给皮肤所需要的营养，以促进健康和柔嫩肌肤的成长。

## 合理补充维生素 能让肌肤更光泽

### 缺维生素A: 肌肤老得快

硫酸软骨素是一种粘性强的多糖类物质，它合成时需要大量维生素A的参与。维生素A不足，自然导致硫酸软骨素合成下降，皮肤的健康会受到影响。

事实上，不论维生素A缺乏引起的皮肤老化还是正常生理进程中的皮肤老化，都和硫酸软骨素合成能力减弱有关，所以，维生素A缺乏可加速皮肤老化。

### 缺维生素B<sub>2</sub>: 易长粉刺

我们所吃的米、面以及油类，在体内都能转化为人体脂肪。当超过人体需要量时，脂肪会从皮肤的皮脂腺孔排出皮肤表面，或储存于毛孔内。毛孔内的脂肪常是螨虫和化脓菌繁殖的地方，所以脂肪多容易长粉刺、毛

囊炎及酒糟鼻等。

脂肪的“燃烧”不但需要维生素B<sub>2</sub>，还需要蛋氨酸。蛋白酶在谷物和蔬菜中含量极微，大量存在于动物性食物中，如肉、肝、鱼、蛋。肉、肝、鱼、蛋含维生素B也很丰富，要保持皮肤美，应多吃上述食物。

### 缺维生素C: 易毛孔粗大

许多专家经过多次维生素缺乏试验和维生素病例的观察研究发现，维生素C缺乏，皮肤的毛孔会变大，毛孔周围血管增大、充血，并可使粉刺更加严重，有伤口时难以愈合。

蔬菜中含有黄嘌呤和维生素C，如果它们充足的话，化脓菌便停止分泌毒素，所以大量吃蔬菜的人，皮肤不易长毛囊炎，皮肤光泽，美丽动人。（王甘）

## 常说某些词 或表明你“压力山大”

口头语仅仅是一种语言习惯吗？美国一项心理学研究显示，常说某些词可能代表你“压力山大”。

加利福尼亚大学洛杉矶分校和亚利桑那大学的研究人员招募143名志愿者，给他们佩戴录音设备，这种设备每隔几分钟自动收录一次，在2天里共收录了志愿者的22627条语音。研究人员分析了志愿者的发音、虚词使用习惯，并检测比对了他们体内50种压力相关基因的表达，结果发现，承受巨大压力时，人讲话变少，同时更爱使用副词和形容词，比如“真的”“难以置信的”，

也更爱使用第三人称。

《自然》杂志网站援引研究牵头人之一、亚利桑那大学马蒂亚斯·梅尔的话报道，人们说话时比较注意名词、动词等实词的选择，而虚词的使用通常会“自然而然”，也“泄露”出使用者的一些情况。“对他们来说，这些（虚）词没有意义，但它们阐明了正在发生着什么”。

研究人员说，这项研究开创了一种可能比自我评估更好的压力评估方法，也帮助人们了解心理压力如何影响到身体健康。

（新华）