

耳朵，是我们聆听世界的窗口，每个人都希望拥有健康的双耳。中耳炎是一种较为常见的耳科疾病，如若不及时加以治疗，可能会对听力健康造成损害。耳朵流水就是中耳炎吗？感冒后为什么容易得中耳炎？什么样的中耳炎需要手术治疗？午报记者请北京友谊医院耳鼻咽喉头颈外科中心主任医师刘玉和、主治医师郭婧滢为大家讲解关于中耳炎的健康知识……



流感季感冒高发

小心引起急性中耳炎

□本报记者 盛丽

常见的中耳炎有哪些类型？

常见的中耳炎有分泌性中耳炎和化脓性中耳炎两种。分泌性中耳炎多因咽鼓管功能不良导致。最常见的情况是感冒以后鼻咽部和咽鼓管的黏膜会出现肿胀的情况，造成机械性阻塞和开放不良，外界空气不能进入中耳，就会造成中耳负压，形成积液。

急性化脓性中耳炎最常见的是因急性上呼吸道感染而造成。如，急性鼻炎、急性扁桃体炎等。此外，还有几种情况也会导

致急性化脓性中耳炎：在不干净的水中游泳、不适当擤鼻等动作，这些会导致病菌循咽鼓管流入中耳；鼓膜外伤，不正规鼓膜穿刺或置管致病菌从外耳侵入中耳。

医生提示，出现急性化脓性中耳炎时不可忽视。不恰当且彻底的治疗、治疗延误、全身抵抗力不佳、鼻部或鼻咽部慢性炎症等，往往会令急性中耳炎迁延转变为慢性化脓性中耳炎。

耳朵流水就是中耳炎吗？

急、慢性化脓性中耳炎最常见的表现之一就是耳溢液，就是人们常说的耳朵流水。但耳朵流水不一定是患上了中耳炎。

很多疾病都可以表现为耳溢液，比如最常见外耳道湿疹，它是耳部最常见的一种皮肤病，是全身皮肤湿疹的一部分。耳道进水、接触洗发露、沐浴露等化学刺激、长期佩戴入耳式耳机等都有可能诱发外耳道湿疹出现。外

耳道湿疹表现为耳道瘙痒和耳溢液，常为黄色黏稠分泌物。

此外，一些相对来说不那么常见的疾病，比如胆固醇肉芽肿会间断有“酱油色”分泌物流出，结核性中耳炎会有稀薄脓液。还需要警惕的是脑脊液耳漏，在鼓膜穿孔或置管的情况下会有清亮液体流出。耳朵流水有很多疾病需要鉴别，出现耳朵流水立即到医院及时就诊。

中耳流脓如何处理？

出现中耳炎，不少人会担心导致耳聋。医生介绍，中耳炎根据病灶部位和范围的不同，可能造成不同程度、不同性质的听力下降，即耳聋。

其中，分泌性中耳炎由于负压或积液影响听骨链活动，造成不同程度的传导性耳聋。化脓性中耳炎急性期大多由于鼓膜充血

影响其活动，鼓室内积液和积液影响听骨链活动造成不同程度的传导性耳聋。慢性化脓性中耳炎可有不同程度的传导性或混合性听力损失，耳聋的程度与鼓膜穿孔的大小、位置、听骨链是否受损，以及迷路是否正常有关。

中耳炎耳朵流水时可予氧氟

沙星滴耳液滴耳，局部抗感染治疗，如脓液较多，可予3%双氧水水耳浴的办法清理脓液，合并耳痛时应给予全身用抗生素抗感染治疗，要及时到门诊就诊，清理耳内分泌物才能给予中耳健康的

愈合条件。

如反复中耳流脓，建议干耳3个月后进行中耳手术清理病灶、修补鼓膜，这样才能有效避免再一次耳流脓以及病变范围扩大、累及重要结构。

什么样的中耳炎需要手术治疗？

什么样的中耳炎需要手术治疗？医生介绍，对于分泌性中耳炎，大多经过临床观察或者保守治疗，如使用鼻喷激素、口服黏液促排剂这些药品可以痊愈。

如果保守治疗效果欠佳，可考虑鼓膜穿刺术穿刺抽液。如果反复穿刺抽液仍再次出现中耳积液，则需要进行鼓膜切开置管术。通过这种手术方法改善中耳的通气引流，引流出积液，缓解负压，恢复中耳黏膜的健康功能。

对于急性化脓性中耳炎，通过充分的抗感染治疗和鼻部药物治疗大多可以得到有效缓解。如果出现持续耳痛的情况，鼓室内积液较多无法排出，可选择鼓膜切开术排出脓液，缓解疼痛。

慢性化脓性中耳炎患者出现鼓膜穿孔长期不愈合，或者听骨链周围肉芽、粘连带形成造成传导性听力下降，或者炎症堵塞鼓室入口、咽鼓管鼓室口等部位，影响中耳通气引流等情况，则需要通过中耳手术清理病灶、修补鼓膜、重建中耳通气引流通道、重建听骨链改善听力。

医生介绍，手术后还有些需要注意的事项。术后应做到定期复诊，清理术腔分泌物，预防感染，及时发现病灶、避免复发。此外，应保持术腔清洁、干燥，避免不洁水进入耳道，预防感染。还应锻炼身体、避免着凉，尽量减少感冒，因为上呼吸道感染时咽鼓管功能不良，易造成中耳负压、鼓膜内陷、术腔感染等。



【健康红绿灯】

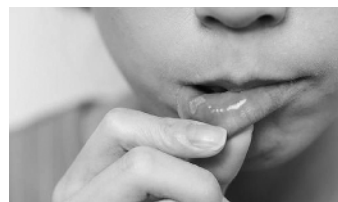
绿灯

走路快是个健康优势



你可能还没有意识到，“走路快慢”这件不起眼的事情，其实是衡量身体机能的重要指标，比如身体适氧能力、心肺和下肢肌肉耐力。有研究显示，不管体重指数如何，走路快的人寿命更长。另外，中年人走路速度快，今后患心衰的风险也更低。

长口腔溃疡这样做好得快



如果得了口腔溃疡，可以用淡盐水漱口，有助加速愈合。配置比例大约是4.5克盐+500毫升水，混匀就可以了。也可以用含氯己定成分的漱口水，但不建议用含酒精的漱口水，容易引起不适。千万别用盐、白酒、大蒜直接擦在溃疡处，会刺激患处。同时少吃烧烤、腌制、辛辣刺激食物，避免过烫食物损伤黏膜；不熬夜，避免免疫力降低。

红灯

没到饭点就饿警惕血糖异常



如果没有从事较强的体力活动，吃了早饭但中午饿得早，要警惕胰岛素分泌功能异常。人每次进食，都会伴随胰岛素的分泌，对胰岛素分泌“迟钝”的人来说，胰岛素分泌高峰错过了食物吸收导致的血糖高峰，就会引起低血糖，表现为不到饭点就开始饿得慌。

两类人避免使用冲牙器



冲牙器的原理是通过系体对水加压，产生直线形或螺旋形高压水柱，帮助冲刷口腔，包括一般牙刷难以抵达的牙缝和牙龈深处。但两类人要避免使用：牙齿松动的老人，可能使松动牙齿脱落，增加误吞、误吸风险；处于乳恒牙交替期的孩子，增加牙齿冲落误吞的几率。

房山区综合行政执法部门

·广告·

积极开展校园周边优化环境秩序专项执法行动

为营造整洁有序、文明和谐、健康安全的校园秩序，房山区综合行政执法部门开展校园周边优化环境秩序专项执法行动。

西潞街道综合行政执法队

加强执法巡查力度 部署执法力量对辖区学校周边加大巡查力度，对周边商户进行督导检查，做到早发现、早提醒，对违法行为进行劝导，净化校园周边环境秩序。

加强重点时段盯守 每天安排专人在放学高峰期进行盯守，做到学校出入口50米范围内，无无照游商、占道经营等情况

的发生。同时，协助疏导周边车辆，保障交通秩序良好。

加强持续保障力量 建立长效机制，巩固整治成效。持续做好校园周边安全保障工作，压实工作责任，提升管理实效，积极为广大师生营造良好的校园周边市容环境秩序。

窦店镇综合行政执法队

抓重点，明确重点点位 结合接诉即办群众反映点位，梳理出窦店幼儿园、窦店二小、白草洼现代管理大学、下坡店信息大学等易出现占道经营行为的重点地区，明确管片组长为第一责任人。

重时效，核实违法时间 迅速部署，积极联系诉求人确定违法时间，在早、晚高峰时段开展整治，严厉打击违法行为。

见长效，整治预防结合 确保整治效果，加大管控力度，在必要时间段进行盯守，形成震慑，确保违法行为不反弹。

阎村镇综合行政执法队

做好前期准备 提前对校园周边单位开展拉网式排查，对重大隐患以及风险高、隐患多的单位，边查边改、立查立改，坚决打击各类违法违规行为，提前消除各类安全隐患。对影响学习生活的露天烧烤、

违规夜市、无照经营等突出问题进行综合治理，重点点位挂账整治，全面开展执法工作，净化校园周边环境。

管理关口前移 提前谋划部署，结合燃气安全、门前三包、占道经营、非法小广告等重点专项执法任务，对辖区内中小学周边环境秩序进行集中整治，对发现问题坚决制止并依法查处。

确保保障到位 加强与相关职能部门的日常协调配合，凝聚力量，加大对校园周边环境秩序的管控力度。同时，加强宣传引导，保障校园周边环境整洁有序。 (李安琦)