



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年8月2日 星期日

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 秦聪聪

## 游泳后耳朵疼 原来得了急性中耳炎

“一开始以为孩子是偷懒，没想到竟然是中耳炎。”日前，市民赵女士给孩子报了一个游泳班，两周下来，6岁的宁宁总喊着耳朵不舒服，又闷又疼，不愿意再去上课。起初，赵女士并没当回事，但架不住孩子老是哭喊，于是带孩子到医院检查。结果，孩子被确诊为急性中耳炎。

追问病史，这才找到根源——初学游泳，孩子没少呛水。

“一般情况下，人们游泳后出现耳朵疼、耳朵流脓的症状，以为是耳朵进水导致中耳炎，其实这大多数是外耳道炎。发生中耳炎，还是因为呛水。”山东大学附属山东省耳鼻喉医院耳外科主任李莉介绍，确实有很多患者游泳后出现相关症状，夏季也是外耳道炎、中耳炎的高发季节。

就宁宁的情况，李莉分析，呛水之后，水通过鼻咽部进入中耳，一些细菌随之进入侵犯中耳，造成中耳积液。分泌物流不出来，孩子就会感觉耳朵疼、耳朵闷，伴随听力下降。另外，孩子全身症状比较明显，还可能出现发烧等症状。

李莉介绍，中耳炎是累及中耳全部或部分结构的炎性病变，可分为分泌性中耳炎、化脓性中耳炎、中耳胆脂瘤及特殊类型中耳炎。

其中，分泌性中耳炎多发生于感冒后、乘飞机下降或潜水时，患者没有耳朵流脓的症状，很容易被忽视；化脓性中耳炎以6个星期为界，分为急性和慢性两种。

中耳胆脂瘤也是中耳炎的一种，一般会伴随耳朵流脓，有部分患者单纯表现为听力下降。

特殊类型中耳炎多由其他原发疾病引起，如结核性中耳炎、梅毒性中耳炎，虽然症状表现相似，但单纯保守治疗不能解决问题，首先要治疗原发疾病。

## 咽鼓管短平宽 儿童更容易患中耳炎

除去游泳呛水，感冒也是诱

## 壹点问医

# 游个泳 耳朵咋闹起罢工

呛水会引发中耳炎 孩子更容易中招

发中耳炎的常见原因。

“炎症蔓延到咽鼓管，咽鼓管就开始出现充血、肿胀之类症状，病菌侵入中耳，导致患上中耳炎。”李莉介绍，咽鼓管是沟通中耳鼓室与鼻咽部的管道，也是中耳通气引流的唯一通道。

李莉指出，如果咽鼓管开放不好或关闭不好，都容易导致中耳炎发生。也是因为咽鼓管的存在，用力擤鼻涕、游泳呛水、宝宝呛奶等，细菌和病毒才有机会进入中耳，继而引发中耳炎。

“儿童是中耳炎的高发人群，也是因为他们的咽鼓管比起成人来说，有‘短、平、宽’的特点。”李莉说，在感冒、呛水等情况下，孩子更容易患上中耳炎。

## 中耳炎拖不得 严重者或可危及生命

不少人认为中耳炎就是个小毛病。近日，来自德州的王女士找到李莉时，却被告知因为拖得太久，导致鼓膜穿孔，需要手术治疗。“滴药不管用了？”从小就经常耳朵发炎的王女士这才认识到，中耳炎是一种病。

李莉坦言，中耳炎几乎无人不知，但很多人不重视其治疗，往往病情越拖越重。轻则疾病反复发作，带来诸多不适；重者听力丧失，需要手术治疗，甚至威胁生命。

李莉告诉记者，中耳胆脂瘤是较严重的一种中耳炎。

“中耳胆脂瘤不是真正的瘤，但它会分泌一种酶，对周围重要结构和器官有破坏作用。”李莉说，轻者可以破坏听骨链，引起听力下降、耳朵流脓、眩晕发作等。

由于中耳与大脑只隔着一层薄薄的骨质和硬膜，中耳反复感染，脓液很容易侵蚀这层骨质和硬膜，侵袭到颅内，导致感染，严重的可能导致死亡。

关于中耳胆脂瘤的治疗，李莉介绍，抗生素治疗只能暂时控制感染，不能祛除内部胆脂瘤病灶，所以药物只是作为手术治疗的辅助和准备。早发现、早治疗有利于减少并发症、降低手术难度和风险，减少复发。

李莉提醒，如果出现耳朵流脓、听力下降等情况，应尽早就医，做到早诊断、早治疗，避免耽误病情，错过最佳治疗时机。

◎癌AI不孤单

大多数时候，人们对口腔溃疡不太在意，以为过几天就能好，没想到有人却“拖”成了舌癌！相比其他癌症，舌癌很少被人们关注。口腔溃疡会发展成舌癌吗？该如何分辨口腔溃疡和癌前病变？

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

## 假牙蛀牙 会诱发舌癌？

镶了假牙、有了蛀牙和口腔溃疡能引发癌症？真有这么可怕？

“假牙和蛀牙本身不会直接引发癌变。”山东大学第二医院口腔科副主任来庆国解释，“但镶了不舒服的假牙一定不能将就！不合适的假牙长期对同一部位慢性摩擦、刺激口腔，导致溃疡或长期炎症，是发生癌变的重要诱因。”

蛀牙也是同理，如果牙齿因为破损变得尖锐，同样也会因长期摩擦刺激口腔，不仅是针对舌头，长期摩擦刺激脸颊，很可能也会诱发颊癌。

## 舌癌正逐渐年轻化

“舌癌到了中晚期是很痛苦的。”来庆国说，舌癌早期可表现为浅溃疡，由于和口腔溃疡很相似，往往不会引起注意，从而“拖”成了癌症。

在山东大学第二医院口腔科病房，有两名30来岁的舌癌患者，“由于不受重视，舌癌正逐渐年轻化，往往一发现就是中晚期。”

据来庆国介绍，舌癌到了中晚期，手术往往要持续10个小时左右，不仅要将癌变部位切掉，为了将癌细胞清理干净，还要将患者颈部切开，做颈部清扫。由于患者舌头被切掉，还需要在胳膊或腿上取一块组织移植到舌头上。

“但移植不代表一定存活，手术后，患者还需至少等待72小时才能确定移植后的舌头能不能存活。”来庆国表示，早期发现舌癌很有必要，早期只需将小病灶切除即可，也不会影响患者吞咽和说话功能。

## 溃疡到底能不能致癌？

几乎每个人都经历过溃疡，甚至有人还会反复溃疡，怎样早期发现舌癌呢？

“有些患者会反复出现口腔溃疡，并且反复溃疡的位置不同，一周左右就会自愈，这种情况一般没事。”来庆国介绍。

但溃疡反复出现在同一位置，2周以上也无好转，一定要注意，应立即到正规医院就诊，以免贻误病情。

## 预防舌癌注意这几条

除了基因和环境因素，长期吸烟喝酒、咀嚼槟榔、口腔内有不良修复体、牙齿尖锐、口腔卫生差等，都是引发口腔癌症的诱因。

## 保持口腔清洁及健康

日常坚持每天刷三次牙、每次刷三分钟。若出现龋齿、残冠残根等口腔疾病，尽早治疗，如果假牙、蛀牙修补后有不适，一定不要忍着，应及时调整。

来庆国还建议，若有口腔溃疡等疾病，待创口痊愈后，可以换把新牙刷，防止再次细菌感染。

## 少吃烫食

高温烫食，易破坏或加剧口腔黏膜溃疡，导致增生，是增加舌癌风险的重要因素。因此，爱吃麻辣烫、火锅的人应注意吹凉点再吃。一般60℃以下食物对口腔黏膜才是安全的。

## 多补充营养，禁烟限酒

补充含锌以及维生素A、B、C等食物，有利于溃疡等创面愈合，可以多吃些新鲜蔬菜、水果、牡蛎、动物肝脏、花生、核桃等食物。

# 做做耳保健操 很多病可以对号入座

## 揉耳垂

并拢食指和中指，弯曲放入耳腔。拇指放在耳垂后面。三个手指尽量将整个耳垂捏住，然后开始揉捏。揉捏时，食指和中指在耳腔中不动，只使拇指用力就可以了。先按顺时针方向揉50次，再按逆时针方向揉50次。揉完之后，再用力按几下耳垂。耳垂是头面部反射区，每天按揉耳垂，可提神健脑、美容养颜。



区，每天掏耳窝可刺激对应的穴位，具有调和五脏六腑的功效。

## 摩耳背

把食指或中指放入耳窝，来回转动地掏，尽量使手指接触到耳窝任何一个部位。每天坚持掏100次，掏时要稍加用力。耳窝属人体五脏六腑的反射

食指和中指并拢塞入耳窝，从反面托住降压沟（耳背凹陷最深的区域），拇指指腹沿着降压沟从上往下摩擦。每天一次，每次摩擦100次。耳背是人体背部的反射区，很多运动系统疾病，比如颈椎病、腰椎病、坐骨神经痛等，都可通过摩耳背的方法治疗。

## 擦外缘

用整个拇指和大部分食指夹住耳朵外缘，上下搓揉，每天100次。耳外缘是四肢反射区，每天坚持按揉耳外缘，可使四肢矫健有力。

## 搓全耳

用手掌搓整个耳朵，先前后50次，再上下50次。（宗禾）

□策划：马秀霞  
□编辑：于梅君