



冬季关注耳鼻喉疾病

警惕“小毛病”变成大问题

本报记者 黄颖颖

耳、鼻、咽三个器官相互关联、彼此相通，一个部位的病变可能会对其他部位产生影响。冬季气温低、气候干燥，加上人们生活不规律，很容易导致人体的抵抗能力下降，引发多种耳鼻喉疾病。

近日，记者在县人民医院耳鼻喉科门诊看见，前来看病的患者络绎不绝。该科黄中官主任提醒，冬季是耳鼻喉疾病高发季节，如出现持续鼻塞、咽痛、耳鸣、听力下降等症状时，应及时到耳鼻喉科就诊，以避免发展为慢性疾病，引发相关并发症。

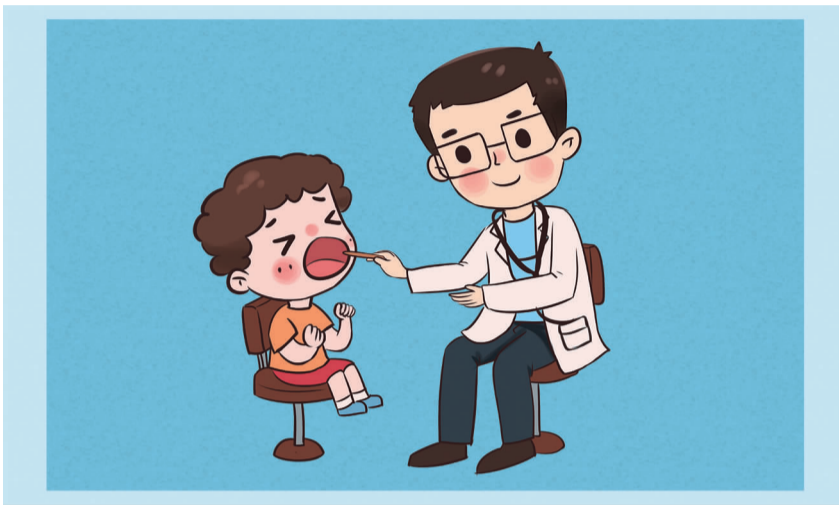
不同年龄段要针对性预防

“各年龄段的人群都可能患耳鼻喉疾病，大家要有针对性地预防耳鼻喉疾病。”黄主任说。

青少年儿童因免疫系统尚未完全发育，易患急性上呼吸道感染引发的鼻窦炎、急性中耳炎和急性咽喉炎。其中，急性咽喉炎一般起病较急，初觉咽喉干燥、灼热、粗糙感、咳嗽。继之有咽喉痛，空咽时咽喉不适往往比进食时更明显，疼痛可放射至耳部。严重者表现为发热、头痛、食欲减退和四肢酸痛等。一般病程在一周左右。

青壮年因长时间使用嗓音或熬夜，免疫力下降，容易出现急性耳鸣、过敏性鼻炎、急性咽喉炎以及职业相关的声带疾病。“急性耳鸣要及时就医，对于早期急性耳鸣，尽快明确病因，治疗原发病，大多数耳鸣可以消失。如果发病超过半年以上，疗效就不那么明显了。”黄主任表示。

中老年人呼吸道黏膜抵抗力下降，还可能合并胃食管反流病，易患慢性鼻炎、慢性咽炎和咽喉反流性疾病。值得注意的是，老人和慢性病患者需预防突发性耳聋，是指72小时内突然发生的、原因不明的听力下降，分贝听力水平下降至少超过20分贝。突发性耳聋有两个指标，一个是时间，一个是听力下降到一定程度。突发性耳聋发病急，发现得越早，治疗得越及时，恢复效果越好。发病一周内开始治疗，甚至80%患者可以恢复全部或部分听力。



天气干燥要警惕鼻出血

鼻子是人体整个呼吸系统的窗口。冬天鼻黏膜直接接触冷空气，其黏液分泌减少，血管多、薄、小，更容易造成小血管破裂引发出血。

普通的鼻腔出血只要找准出血点，往往自己在家就能止血。成人鼻出血大多是有高血压、糖尿病，血管状态不太好，容易破裂。常吃辣、咸等刺激性食物的成年人也更容易鼻子出血。一旦发生鼻出血后，首先要冷静判断，若是出血量较少、出血部位明确，最好的止血办法是按压法，即用大拇指和食指按住两侧鼻翼及上方软骨组织，冷敷前额和后颈，持续压5分钟到10分钟；或用1%麻黄碱棉片塞入鼻腔暂时止血。另外，可以涂一些红霉素眼膏，起到抗感染和凝血作用。如果出血量较大、渗血面较大或出血部位不明，用鼻腔纱条填塞是常用的有效止血方法，出血量大时患者应立即到医院就诊。鼻出血后要避免情绪紧张，防止因恐惧引起交感神经兴奋，血压升高而导致出血量增加。如需休息，应采取卧位，头部抬高10度至15度，头偏向出血一侧，利于血液流出，也可防止误吸血块引起窒息。若口腔内有血液，应轻轻吐出，勿将其咽下。休克者应取平卧低头位。

“有时候不是鼻子哗哗滴血才危险，有

的患者鼻涕带血也是预警。”黄主任提醒，排除小血管破裂的情况，鼻涕中带血当心早期鼻咽癌，最好到耳鼻喉科做个鼻咽镜排查一下。

健康过冬要保卫耳鼻喉

如何预防耳鼻喉疾病呢？黄主任指出，要养成良好生活习惯，规律生活不熬夜，日常饮食要合理，适当锻炼，保持心情愉悦，增强身体抵抗力。

少掏耳朵避免损伤。其实耳朵分泌适量耳屎可以保护娇嫩的鼓膜，缓冲声波对它的伤害，还可以防沙防尘，抑菌杀菌，润滑耳道。耳屎通常可自行排出，所以尽量少掏耳朵，更不能用尖锐或不干净的器具掏耳朵。洗澡时尽量不要进水，即使进水也要尽快擦干，保持外耳道干燥。

多注意个人卫生。常给室内开窗通风，注意添衣保暖，避免受寒。要保持室内清洁，定期打扫，减少细菌、尘螨、毛发。同时，适当增加室内湿度，滋润鼻、咽黏膜及皮肤。外出时，市民应根据天气变化防寒保暖，回到室内后，要及时洗脸洗手、清洗鼻腔。

不要拖延就医，随意服药，对症治疗很重要。耳鼻喉器官相通，长期不治可能会向邻近器官蔓延，所以一旦发现症状，应当引起重视，积极就医治疗。

■ 疾控之窗

这些疾病
注意防范

12月，气温进一步下降，早晚温差大，人体抵抗力较差，通过呼吸道传播的传染病及部分胃肠道传染病进入流行高发季节，疾控中心温馨提示：做好流感等呼吸道传染病和诺如病毒感染性腹泻的预防。

一、呼吸道传染病

呼吸道传染病是指病原体通过呼吸道侵入人体，引起呼吸道黏膜炎症反应，导致局部或全身病理生理改变的一类传染病。冬春季是呼吸道传染病的高发季节，随着气温逐渐下降，流感、副流感、呼吸道合胞病毒、支原体肺炎、肺炎链球菌等呼吸道疾病发病风险逐渐增加，可能会面临着多种呼吸道传染病叠加或同时流行的风险。

1. 流感

流行性感冒简称流感，是由流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病，冬季是流感和感冒高发的季节，流行性感冒主要是通过打喷嚏、咳嗽过程中的飞沫进行传播。

常见表现为突然发热、畏寒、头痛头晕伴随着全身乏力酸痛等，部分患者还会出现恶心呕吐、腹痛腹泻等症状。学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所均可发生暴发疫情，应重点做好防护。

2. 呼吸道合胞病毒

呼吸道合胞病毒(RSV)是一种常见的呼吸道病毒，具有高度传染性，通过飞沫和密切接触传播，并且由于感染后不能产生永久性免疫，我们一生中可能会反复感染它。

它能导致所有年龄段人群的肺部和呼吸道感染，是世界范围内引起5岁以下儿童急性下呼吸道感染最重要的病毒病原。特别是对于12个月以下小婴儿，由于免疫力、呼吸系统发育并不健全，感染呼吸道合胞病毒后风险更大。它是导致小婴儿肺炎、毛细支气管炎最常见的病因，也是导致婴幼儿死亡的重要原因。

呼吸道合胞病毒全年均可发生，但通常在冬季达到高峰。

3. 支原体肺炎

支原体是一种微生物，既不是细菌也不是病毒，对普通的抗菌药物，如头孢类、青霉素类具有耐药性。支原体肺炎，是一种常见的呼吸道疾病，在秋冬季节较为常见，是我国5岁及以上儿童最主要的社区获得性肺炎。该疾病易在幼儿园、学校等人员密集环境中发生，感染高发者为学龄及学龄前儿童。

支原体肺炎的典型症状为咳嗽、咳痰、发热。此外，支原体肺炎还可能引起头痛、乏力、恶心、呕吐、关节疼痛等症状。

二、诺如病毒感染性腹泻

当前正是诺如病毒感染性腹泻的高发期，诺如病毒感染性腹泻具有发病急、传播速度快、涉及范围广等特点，以粪-口传播为主，被诺如病毒污染的水源、食物、物品等也可传播，病人的呕吐物、排泄物中含有大量病毒，直接或间接接触患者的粪便、呕吐物，或被粪便或呕吐物污染的物品和环境等也可感染。

如何应对？

1. 应养成勤洗手、不喝生水、生熟分开等避免交叉感染的健康生活习惯；食用瓜果前一定要洗净去皮，食用贝类等海产品的时候，一定要煮熟、煮透后再食用；要选用卫生合格的饮用水或者喝白开水。

2. 需要强调的是，做好患者呕吐物、排泄物以及污染环境物品的规范消毒是预防疾病传播的关键环节，要使用含氯的消毒剂进行消毒。在清理受到呕吐物污染的物品时，应佩戴一次性手套和口罩，避免直接接触引起疾病传播。处理完后要对清洁工具和个人防护用品进行消毒处理，以确保个人安全和环境卫生。

3. 如果出现呕吐、腹泻症状，建议不要坚持上学或者上班，特别是食品从业人员；如果与病例有密切接触，要关注健康状况，出现异常症状后要做好病例的规范管理，防止疾病进一步传播。

■ 妇幼保健

宫颈糜烂需要治疗吗？

“宫颈糜烂”是在妇科门诊经常听到的，并让无数良家女子脸红心跳的名词。因为“糜烂”二字总让人产生作风不正之类的联想。实际上，尽管宫颈糜烂与性生活之间的关系没有定论，但是糜烂的严重程度却与是否有多个性伴并没有直接联系。那么，宫颈糜烂到底是不是病？会不会发展成为宫颈癌？又该不该治疗呢？

目前关于宫颈糜烂可分为三种情况来描述：

宫颈部位有两种不同类型的细胞，一种是靠近阴道的鳞状上皮细胞，其上皮光滑，另一种是靠近宫颈管内的柱状上皮细胞，其呈颗粒状、糜烂样。女性在青春期、妊娠期或口服避孕药期间，体内雌激

素水平升高，宫颈柱状上皮向外移位所致；各种物理、化学、生物因素引起的宫颈糜烂。上面两种情况宫颈糜烂一般不会发展成为宫颈癌。由特殊的微生物即高危型人乳头瘤病毒感染同时合并的宫颈糜烂，有可能是子宫颈上皮内病变及宫颈癌的表现。

还有我们临床一般以宫颈糜烂区所占宫颈的比例分为轻度、中度及重度3种。

对于宫颈糜烂会发展为宫颈癌的观点，目前也进行了修正。实际上，引起宫颈糜烂的原因有多种（病毒的、细菌的、激素的、物理或化学的因素），而宫颈癌则大多是感染了高危型人乳头瘤病毒的结果。宫颈癌或者宫颈上皮内病变可以表现

为宫颈糜烂，但只有由高危型感染导致的糜烂才更有可能发展为宫颈癌。

对于宫颈糜烂，不能一概而论地认为是重病而吓唬病人，但也不能完全认为其不是病而不重视。即使是前面两种宫颈糜烂，如果有白带异常和接触性出血等不适症状，也需要治疗。而对于第三种类型的宫颈糜烂，则需要重视，进行宫颈癌筛查，并做相应处理。

人们重视宫颈糜烂是正确的。主要原因在于，宫颈糜烂与宫颈上皮内病变或者与宫颈癌在肉眼检查上很难区分。因此，再次强调，对于宫颈糜烂，在进行治疗前都需要先做宫颈癌常规筛查，需排除宫颈上皮内病变和宫颈癌。