



五官科

常见疾病护理

主编 彭湘粤 赵斯君
李国强 蒋玉兰



中国出版集团
世界图书出版公司

五官科

常見疾病護理

主編 劉曉蘭 劉曉芳
副主編 劉曉芳 劉曉蘭

21 世紀護士必備
護理操作指南

五官科常见疾病护理



主 编：彭湘粤 赵斯君 李国强 蒋玉兰

编 委：（以姓氏笔划为序）

卜 凡 方立珍 王 萍 王委芬 龙 卫
刘筱英 刘朝辉 成新宁 李 曦 李 赟
李国强 吴九菊 沈 平 杨俊芳 杨丽珍
陈杏芳 赵斯君 胡赛红 唐艳英 徐世伦
谢鑑辉 陶礼华 黄 敏 蒋玉兰 彭湘粤
黎晓静

绘 画：陈茜茜



 世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

五官科常见疾病护理 / 彭湘粤等主编. —广州: 世界图书出版广东有限公司, 2012.8

ISBN 978-7-5100-4941-5

I. ①五… II. ①彭… III. ①五官科学-常见病-护理 IV. ①R473.76

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 155302 号

五官科常见疾病护理

主 编 彭湘粤 赵斯君 李国强 蒋玉兰

策划编辑 侯 婧

责任编辑 刘笑春

封面设计 兰文婷

出版发行 世界图书出版广东有限公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编:510300)

电 话 020-84451969 84459539

印 刷 广州市怡升印刷有限公司

版 次 2012 年 9 月第 1 版 2013 年 5 月第 2 次印刷

开 本 890mm×1240mm 1/32

字 数 169 千

印 张 7

ISBN 978-7-5100-4941-5/R·0192

定 价 25.00 元

版权所有 侵权必究

前 言

眼睛、鼻子、耳朵等都是我们重要的感觉器官，看美景，品佳肴，听悦耳动听的声音，闻诱人的香味，与他人畅谈交流，都要依靠它们。五官端正能给他人以愉悦、亲近和振奋的感觉，也能带给本人以自信、鼓舞和进取的积极心理。每个人都希望自己的五官端庄美丽，但是五官的功能好坏对人们的生活质量影响意义更为重大。倘若一个人五官俊美，但是功能有缺陷，即使再好看也会留有遗憾。

五官的功能与脏腑的功能关系密切，对人的身体和心理都有重大影响，如果不注意保护，很容易受到伤害或患病。所以读者们不要只注重五官是否美丽，更要注意五官是否健康，人的五官不用则退，不练则不健。

有鉴于此，本书编者以五官科医学知识为指导，凭借临床多年积累的工作经验，编写了本书。本书的作者均为临床经验丰富的五官科专家，语言通俗易懂，详细、实用而科学地介绍了四十种五官科常见疾病的日常照护、症状观察、用药注意事项、心理解压、预防等方法，可使广大读者正确掌握五官的日常护理、保健知识，积极主动地保持和改善自己的五官功能，做到发现问题及时治疗，早日康复。本书既可供五官疾病患者家属使用，对五官科专业医护人员亦有所裨益。

本书编写时间仓促，难免有不足之处，衷心恳请广大读者多提宝贵意见，使本书更臻完善，谨致以衷心感谢。

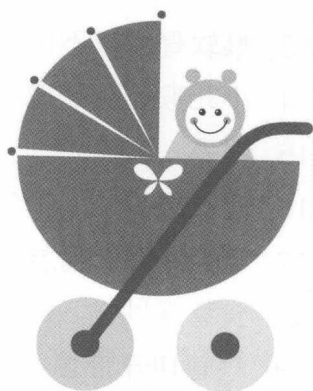
编 者

2012年5月

目 录

1. 鼻出血 001
2. 鼻窦炎 008
3. 变应性鼻炎 019
4. 鼻疖 024
5. 鼻息肉 028
6. 鼻咽癌 033
7. 急性扁桃体炎 038
8. 小儿鼾症 042
9. 阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征 047
10. 慢性咽炎 053
11. 急性喉炎 056
12. 声带小结 060
13. 喉软骨发育不良 065
14. 小儿喉乳头状瘤 069
15. 喉癌 073
16. 呼吸道异物 078
17. 咽异物及食管异物 085
18. 食管腐蚀伤 089
19. 气管切开带管 093

- 20. 外耳道真菌病 098
- 21. 耵聍栓塞 101
- 22. 化脓性中耳炎 105
- 23. 老年性耳聋 109
- 24. 突发性耳聋 113
- 25. 先天性感音神经性耳聋 117
- 26. 眩晕 122
- 27. 先天性唇裂和腭裂 126
- 28. 先天性小耳、无耳畸形 131
- 29. 视网膜脱离 134
- 30. 白内障 140
- 31. 青光眼 148
- 32. 斜视 159
- 33. 弱视 165
- 34. 近视 174
- 35. 眼外伤 186
- 36. 红眼病 192
- 37. 泪囊炎 197
- 38. 干眼症 203
- 39. 泪道狭窄或阻塞 208
- 40. 翼状胬肉 211
- 参考文献 216



1. 鼻出血

鼻出血又称鼻衄，多因鼻腔局部病变引起，也可由全身疾病引起。出血部位大多数在鼻中隔前下部的易出血区，儿童鼻出血几乎全部发生在鼻腔前部；青年人虽以鼻腔前部出血多见，但也有少数严重的出血发生在鼻腔后部；中老年人的鼻出血，常与高血压和动脉硬化有关，出血部位多见于鼻腔后部。出血量多少不一，轻者仅涕中带血，重者可致失血性休克。

护理小贴士

（一）日常照护

1. 衣着护理

适时增减衣物，防止感冒引起鼻炎、鼻窦炎等。

2. 饮食护理

（1）饮食宜清淡，进食富含维生素K、E和C等的新鲜蔬菜及水果，如荠菜、芹菜、马兰头、莲藕等。避免食用含水杨酸的食物，如番茄、杏、葡萄、橘子等，其内含类似阿司匹林的水杨酸抗凝物质，食用后易致出血。

（2）多食花生、红枣对体虚流鼻



鼻出血

血者有利。

(3) 在出血期间饮食不宜过热，应放至温凉后再进食，禁食一切辛辣煎炸及酒等刺激物，虾、雄鸡等应忌食。

(4) 气候干燥时，要多喝水。

3. 环境

避免鼻外伤。不要在过于干燥、温度较高及灰尘较多的环境中呆太长时间。

4. 休息与活动

卧床休息，头部抬高10—15°，偏向出血侧，有利于血液流出。

(二) 对症护理

1. 鼻出血的护理

(1) 出血量较少时应坐下来，全身放松，用手指压着鼻子中部5—10分钟（利用鼻翼压迫出血区）；用口呼吸；头部尽量保持直立位，头低可引起头部充血，头仰可使血液流下咽部；口中的血液应尽量吐出，以免咽下刺激胃部引起呕吐。

(2) 用浸有冷水或冰水的毛巾敷在前额、鼻根等部位，可使鼻内小血管收缩而止血。

(3) 出血较多时可用比较清洁的纱条、棉花等填塞在鼻腔内，如果能蘸一些麻黄素、肾上腺素（高血压病人不能使用）或云南白药等，效果会更好。不要用草纸等多纤维质的东西堵塞鼻腔，否则会因鼻中留下的纤维质引起再度出血。

(4) 还可尝试以下方法：如双鼻腔流血，病人可将双手举起；如左鼻腔流血，将右手举起；如右鼻腔流血，将左手举起。

(5) 鼻出血时宜测量脉搏、血压。如果出血量多或怀疑病人出现休克时（如出现面色苍白、四肢发凉、脉搏加快、呼吸

急促等症状)，可采取平卧位或平卧头低位，并立即呼叫120，同时仔细观察呼吸、脉搏的变化。

(6) 简易止血方法

①指压法：适用于鼻中膈前部小血管破裂所致的鼻出血，或临时急救用。用手捏紧双侧鼻翼，压迫鼻中膈前部。

②引导法：病人双足浸于温水中，或把大蒜捣烂，敷于足底涌泉穴。

③吹鼻法：将田三七末、云南白药等药物末吹入鼻腔，粘于出血处。

④滴鼻法：用1%麻黄素溶液2—3滴滴鼻。

⑤冷敷法：鼻部用冰块、冰袋冷敷，可促进血凝，以达到止血、止痛的目的。冷敷时，要观察病人皮肤颜色及感觉，如有变色或病人有麻木感时应停止使用。



指压法

2. 鼻腔填塞的护理

(1) 体位：取坐位或半坐卧位，减轻局部组织水肿，缓解疼痛，以利于呼吸。

(2) 双侧鼻腔填塞的病人，因张口呼吸使吸入的空气得不到充分的湿化及温化，且口腔唾液挥发较快，应多次少量饮水以减轻口、咽部干燥。

(3) 观察病人有无咽痛、耳闭、耳痛、吞咽痛及发热等症状。

(4) 注意固定后鼻孔填塞物标志线是否牢固，防止填塞物脱落至咽喉部引起窒息。

(5) 注意口腔卫生，睡前、餐前、餐后用朵贝氏液或复方氯己定含漱液漱口。

(6) 局部肿胀疼痛且出血时可做冷敷，以缓解疼痛及止血。

(7) 遵医嘱使用镇痛、润喉药物。

症状勤观察



1. 观察鼻出血的部位

儿童和青少年出血多在鼻腔前部，中老年病人出血多在鼻腔后部。局部原因引起者多为单侧出血，全身性疾病引起者可双侧或交替性出血。

2. 观察出血量及伴随症状

短时间内成人失血量达500毫升时，可出现头昏、口渴、乏力、面色苍白等症状；失血量在500—1000毫升时，可出现出汗、血压下降、脉速而无力等症状；若收缩压低于80mmHg，则提示血容量已损失约1/4。

3. 鼻出血伴有其他部位黏膜和皮肤出血者，存在出血倾向。

用药小锦囊



1. 常见药物

成人常用的有麻黄素滴鼻剂、肾上腺素滴鼻剂、薄荷油滴鼻液、红霉素眼膏等局部用药。如有高血压时应使用降压药。

2. 常见药物的副作用

止血药物对凝血功能有影响；抗生素引起皮疹、过敏性休克；对心脏、中枢神经系统有毒性作用等。

3. 使用药物的注意事项

(1) 高血压病人禁用肾上腺素、麻黄素滴鼻液，以免血压

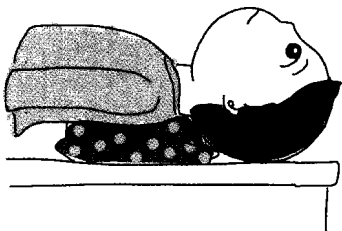
升高。鼻腔内滴麻黄素不宜超过3天。

(2) 止血药物在出血停止后不宜长期使用；使用抗生素注意病人是否有药物过敏史，发现皮疹，应停止使用该类药物。

(3) 当鼻血被控制后，在鼻内涂红霉素眼膏或其它抗生素软膏、维生素E软膏。每天涂2—3次。维生素E软膏可促进伤口愈合，而抗生素软膏可以消炎。

(4) 由黏膜干燥引起的鼻出血可用薄荷油滴鼻液，滴药时将药液顺着鼻孔内侧慢慢流下，起到润滑鼻中膈黏膜的作用。

(5) 鼻滴药法：滴药前先分别擤出每一侧鼻内分泌物。仰卧，肩下垫枕（或取坐位，紧靠椅背），颈伸直，头后仰，颞尖朝上，每侧或患侧滴入药液2—3滴。



仰卧滴鼻药法

心情巧放松



当出血较多时，家人或照护者千万要镇静，注意安抚病人，消除其紧张、恐惧的心理状态，病人自己可做深呼吸（缓慢而深地呼吸，吸气动作尽量要慢，最好能持续3秒以上，直至无法再吸气后再缓慢地呼气），以充分放松自己。

就诊有诀窍



1. 初诊

经常鼻出血或出血量较大的应该及时到医院就诊，并进行全身检查，以排除其他疾病，如鼻腔肿瘤、高血压、血液病、

凝血功能障碍等。

2. 复诊

鼻腔用药物局部烧灼止血的半个月后复查，鼻腔用凡士林纱条填塞的应48小时后复查。

3. 急诊

如果出血量多或怀疑病人出现休克时（如病人出现面色苍白、四肢发凉、脉搏加快、呼吸急促等症状），尽快把病人送往医院。

预防早知道



1. 积极治疗原发病，如各种原因引起的高热、血液病、鼻炎、鼻窦炎等。

2. 建立良好的生活方式，注意劳逸结合，合理作息。

3. 保持大便通畅，适量多进食富含粗纤维和水分的食物。在日常餐饮中补充足够量的植物油脂类食品，如黑芝麻、香蕉、蜂蜜等。防止用力排便时血管破裂，导致鼻出血。

4. 合理饮食

(1) 以低脂低盐饮食为宜，还可选用以下中药食疗方：

①鲫鱼石膏煲豆腐：鲫鱼1条约150克，豆腐200克，生石膏30克。将鱼宰好洗净后，与豆腐、石膏同放入锅内，加水适量煲1小时，以盐调味即可食用。幼儿可只饮汤不吃渣，以防鱼骨哽喉。此方有清肺热、降胃火、止鼻血的功效。

②鲜藕汁饮：鲜藕300克洗净，磨烂挤汁约50—100毫升；每次50毫升，用少量白糖调匀，炖滚后服。可清热解暑、凉血止血。

③黄花菜瘦肉汤：黄花菜30克（干品，浸泡洗净），瘦猪肉100克，蜜枣2枚，同入锅内，加水适量慢火1小时，以盐调味后食用。有清热平肝、润燥、止鼻血之效。

④阿胶炖瘦肉：阿胶6克，瘦肉30克（切片），同放碗内，加适量开水，加盖隔水炖1小时，加入少许食盐调味。有滋阴养血、止鼻血功能。

（2）补充铁质

容易甚至经常流鼻血者，不妨考虑补充铁质，以帮助体内造血。

（3）补充维生素C

胶原蛋白是维持身体组织健康所必需的物质，而维生素C是形成胶原蛋白所必需的物质。上呼吸道组织里的胶原蛋白帮助黏液附着于适当的场所，使鼻窦及鼻腔内产生一层湿润的保护膜。

（4）补充维生素K

维生素K是正常凝血作用所必需的物质。其来源有苜蓿、海带及所有深绿色叶菜类。

（5）多饮水，尤其在干燥天气。

5. 注意保持室内适宜的温度、湿度。

6. 勿用力擤鼻，不要挖鼻，避免外伤。

2. 鼻窦炎

鼻窦炎多指化脓性鼻窦炎，有急、慢性之分。急性鼻窦炎是鼻窦黏膜的急性化脓性炎症和急性卡他性炎症，为耳鼻咽喉科常见病之一，严重者可累及骨质，并可引起周围组织及邻近器官的并发症。慢性鼻窦炎为鼻窦黏膜的慢性炎症。窦口的引流和通气障碍是引起鼻窦炎发生的最重要机制。

护理小贴士

（一）日常照护

1. 衣着护理

衣着要适度，既要避免受风寒，又不要穿戴过厚。天冷时可戴口罩，以减少冷空气的刺激。

2. 饮食护理

（1）要注意少吃酸、辣、腥的东西，不要偏食，多饮水。

（2）病人应多吃全谷类、豆类和坚果等食物，以摄取维生素B，还要摄取富含维生素E的食物（如坚果、葵花子、种子油）以增强免疫功能。

（3）要多吃新鲜水果和蔬菜，以摄取足够的维生素C，柑橘类水果（不是其汁液）、葡萄特别有益，因为它们还含有生物类黄酮，这种物质配合维生素C可保持微血管的健康，并且有消炎

作用。

(4) 多吃治鼻塞的天然的鼻部血管收缩剂，如大蒜和洋葱，可生吃，也可在烹调时加入熟吃，新鲜的大蒜效果较好。姜及调味品中的丁香、肉桂等也有减轻鼻塞的作用。

3. 休息与体位

严重鼻塞时取半坐卧位，可减轻鼻腔、鼻窦黏膜的充血、水肿，有利于鼻腔分泌物的引流，改善其通气功能。在全身症状发作期间，应注意休息。

4. 环境

保持室内适宜的温度和湿度，室内温度最好设置在24—26℃，以防室内外温差过大；在早晚气温较低时，注意开窗通风换气；避免烟雾、粉尘刺激。

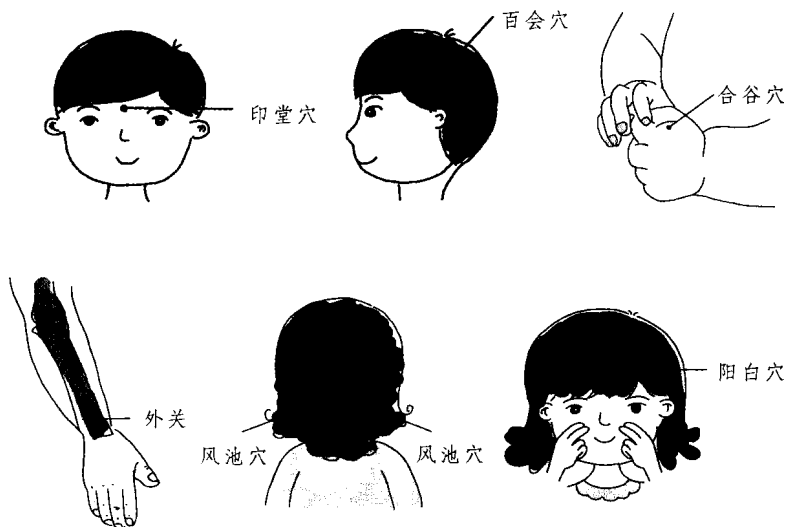
(二) 对症护理

1. 头痛的护理

- (1) 保持环境安静，室内光线柔和。
- (2) 注意休息，保持良好的心境，减少躁怒情绪。
- (3) 头痛时可分散注意力，如听音乐、看电视等。
- (4) 观察头痛的部位、持续时间的长短、与体位是否有关系。
- (5) 可按头痛的部位给予按摩治疗，前额痛可取印堂、合谷、阳白穴，两侧痛可取百会，后顶痛可取风池、外关等穴位。
- (6) 头痛厉害时可按医嘱内服止痛片，但不宜长期服用，禁止自购止痛药随便服用。

2. 鼻塞的护理

- (1) 严重鼻塞影响鼻腔通气功能时，可张口呼吸，睡眠时，在嘴唇上盖一湿润的纱布，湿化吸入的空气，以减轻口腔黏膜



干燥引起的不适。

(2) 每次进食后用清水或漱口液漱口，每天2—3次，以清除口腔内食物残渣及致病微生物，去除口臭，预防口腔感染。

(3) 遵医嘱局部鼻腔用药。对婴幼儿鼻塞，只能使用3%—3.5%的高渗盐水，不可用其他滴鼻药。

(4) 如果是因鼻孔中有异物堵塞，千万不要将异物往里推，应去医院请医生取出鼻内异物。

(5) 如鼻腔分泌物干结则应先向鼻孔内滴入一滴温开水或生理盐水，等干结软化后用五官科专用棉签伸入鼻腔，顺时针方向旋转取出鼻腔干结的分泌物。

(6) 鼻塞简易治疗法：

①煎熏法：将葱白一小把或葱头（洋葱）3—4个切碎煎汤，用鼻吸热气，或将食醋烧开吸醋气，疗效都较好。