

常见病宜忌丛书

主编 郭裕

YanErBiHouBing

HuanZhe

YiJi130Tiao

眼耳鼻咽喉病患者

宜忌

130条



第二军医大学出版社

常见病宜忌丛书

眼耳鼻咽喉病患者

宜忌

● 主 编 郭 裕

130 条



第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

眼耳鼻喉病患者宜忌 130 条/郭裕主编. —上海:第二军医大学出版社,2007.6

(常见病宜忌丛书)

ISBN 978-7-81060-744-5

I. 眼... II. 郭... III. 眼耳鼻喉病-宜忌 IV. R76

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 055804 号

策 划 钱静庄

责任编辑 钱静庄 一 琛

插 图 王伟戎

眼耳鼻喉病患者宜忌 130 条

主 编 郭 裕

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

上海第二教育学院印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:5.75 字数:151 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印数 1~4 000

ISBN 978-7-81060-744-5/R·540

定价:14.00 元

编写人员

主 编 郭 裕

参编人员 刘福官 张守杰 朱 莺

内 容 提 要

环境的过度污染,不良的生活方式,紧张的生活节奏,繁重的心理压力,这些都严重地影响着人们的身体健康。随着生活水平的不断提高,物质生活的不断丰富,繁杂信息的不断涌现,欲望追求的不断提升,这些都可能导致人们对疾病产生错误的认识,在人们的日常生活中,离不开眼耳鼻咽喉这些器官,而一旦这些器官出现疾病,则给人们的日常生活带来很大的不便。为此,科学地了解和掌握一些有关疾病的防治知识,建立科学、文明、健康的生活方式,时时呵护自己的五官就显得尤为重要。

本书着重从对眼耳鼻咽喉疾病的认知上、对药物及手术的治疗上、对生活习惯的预防上、对饮食结构的保健上着手,以简洁、明了的语言介绍了人们在眼耳鼻咽喉方面的宜忌要点,使广大的、各年龄段的读者都能通过阅读此书而得到益处。



前 言

眼耳鼻喉均集中在人的头面部,但又与人的全身脏器有联系,人的许多疾病可在眼耳鼻喉中反映出来,眼耳鼻喉疾病本身也可发病。因此,眼耳鼻喉疾病一般属于常见病、多发病,有些也属于疑难病。这就要求人们在日常生活中更要注意预防和保健。

眼耳鼻喉病,除了极少部分疾病因急性发病有生命危险外,一般来说,无立即可预见的病死情况发生,但是给人们日常生活带来的诸多不便、烦恼、痛苦却是显而易见的,有些病痛将会终身伴随着你。只要我们对眼耳鼻喉科的某些疾病有所了解,多加预防和正确处理,是完全可以避免疾病的发生,也是完全可以阻止有些疾病向更坏方向发展的。

随着我国工业化水平的不断提高,环境污染程度的不断加重,眼耳鼻喉科疾病发病率也在不断上升。我国对过敏性鼻炎曾在宁夏泉七沟有一个调查资料:1969年,有人在泉七沟地区定居,1971年初发现有花粉症患者,主要致敏物为蒿属植物,其在人群中的发病率于1971年为0.03%,但到了1978年为3.02%,个别地区高达4.47%。8年内发病



率上升了100倍。而这个比例还在不断地上升。随着人们生活节奏的加快,竞争度的增强,用脑过度却不知如何缓解,或长时间处在高分贝的噪声中,导致青壮年出现耳鸣、耳聋的现象越来越多,这一切已需要我们高度地予以重视。

对于眼耳鼻咽喉科疾病的发生、发展,我们平时最需要预防的是什么呢?首先是在平时的生活、工作中注意保持一个平和的心态,不急不躁,让身体功能处在最佳的状态,使外界可能影响人体、或可能导致疾病的因素降到最低。中国医学有句名言:“正气存内,邪不可干”,讲的就是这个道理。第二,要抵抗得住外界的诱惑,随着生活条件的改善,人们不但要科学地吃得好,穿得好,讲究打扮自己,还要希望活得精彩、潇洒。因此,配戴隐形眼镜,手术矫正近视,长时间听耳机,听大功率、高分贝的音乐,长时间呆在全封闭的空调房内等,都是不利于眼耳鼻咽喉健康的潜在因素,需要我们在平时生活中加以控制和科学对待。第三,我们要正确对待和处理已患有的眼耳鼻咽喉疾病,要学会积极的治疗,但又不盲目治疗,要用科学的态度去面对当前丰富而又繁杂的社会,只有这样,才能对疾病有一个正确的认识。

防治眼耳鼻咽喉疾病还有一个很重要的前提,那就是必须掌握和了解有关防治此类疾病的基本知识,比如,患了“红眼病”,除了

积极治疗外,消毒隔离是首要的,不然的话,一边在治疗一边在传播,这样将危害到整个社会,又比如,开展准分子激光原位角膜磨镶术治疗近视眼,其技术是先进的,因此,颇受年轻人的追捧。但我们要知道,也不是任何一位近视眼患者做准分子激光原位角膜磨镶术都是有效的,它有一定的适应证,你只有掌握和了解了相关的知识,才能正确防治疾病的发生和发展。

为了让大家了解和掌握一些有关眼耳鼻咽喉疾病的防治知识,本书以宜忌要点向大家进行介绍,希望使广大的读者在日常生活中都能有所警觉,避免某些危险因素对眼耳鼻咽喉的侵害,同时让患有眼耳鼻咽喉疾病的读者也能正确处理,这样我们写此书的目的已达矣。水平有限,有不当或谬误之处,尚请读者见谅。

郭 裕

2007 年元月



目 录

一、眼病防治宜忌/1

宜

1. “偷针眼”要重视,治疗得当最要紧/3
2. 老年人流泪也是病,积极求医解病因/4
3. 干眼症不可怕,对症治疗是关键/5
4. 患了“红眼病”,消毒隔离是首要/7
5. 防治“沙眼”病,个人卫生最讲究/8
6. 角膜炎应重视,积极治疗才能好/10
7. 做准分子激光原位角膜磨镶术治近视眼有适应症/11
8. “白内障”是可以预防的/12
9. 戴角膜接触镜虽美,但要多多个心眼/13
10. 眼前有黑影飘动,当心患上了“飞蚊症”/14
11. 眼压升高,是否得了“青光眼”/15
12. 自己是否有色盲,检查一下就知道/16
13. 视网膜中央动脉阻塞治疗不能拖/18
14. 糖尿病性视网膜病变,分期治疗是要点/18
15. 视网膜脱离患者须早手术/19
16. 少儿近视,要分真假/20
17. 眼科专家提醒:儿童“斜视”要早手术/22
18. 得了“弱视”症,越早治疗效果越好/23
19. 出现眼前房积血,要学会正确处置/24
20. 球结膜下突然出血,宜考虑全身因素/25



- 21. 发生眼外伤,应正确处置/26
- 22. 小儿眨眼是心病,心理疏导当首选/27
- 23. 有利于保护眼睛的食疗方/28

忌

- 24. 家里有人患流行性结膜炎忌恐慌/34
- 25. 患了“睑腺炎”,千万不可用棕丝通/35
- 26. 得了“眼睑皮炎”不能用热水烫敷/36
- 27. 抗生素眼药水不宜长期使用/37
- 28. 得了“沙眼”,不可擅用乌贼骨摩擦/38
- 29. 得了“角膜炎”,激素不乱用/39
- 30. 飞蚊症患者不可剧烈活动/40
- 31. 有了“青光眼”,千万不可轻视它/41
- 32. 做 LASIK 手术,并不是进了保险箱/42
- 33. 吃得太好——也可能导致近视眼/43

二、耳病防治宜忌/45**宜**

- 34. 耳鸣虽是病,但要分分清/47
- 35. 耳鸣诊断清,治疗快跟进/49
- 36. 经常有耳鸣,药膳来帮忙/51
- 37. 日常生活中,时时防耳鸣/52
- 38. 得了中耳炎,要知其原因/53
- 39. 患有中耳炎,药膳可帮忙/54
- 40. 看鼓膜,辨清中耳炎/55
- 41. 患儿感冒,要注意耳朵/56
- 42. 注意可能患中耳炎的因素/57



- 43. 中耳炎患者的助听器选配要点/58
- 44. 歪嘴是个病,原因要搞清/59
- 45. 患流行性感冒,易发生面瘫/61
- 46. 耳聋与聋哑有什么不同/62
- 47. 怎么会发生先天性耳聋/62
- 48. 耳朵也会中毒/63
- 49. 要注意非耳源性耳聋/64
- 50. 耳部治疗能防治耳聋/67
- 51. 耳朵疾病最易导致耳聋/68
- 52. 听觉功能的常规检查要了解/69
- 53. 最好要双耳佩戴助听器/70

忌

- 54. 突然听不见声音忌紧张/72
- 55. 突发性耳聋和梅尼埃病不能混淆/73
- 56. 失聪超过一个月,治疗效果会打折扣/74
- 57. 耳道耵聍栓塞,忌用暴力/75
- 58. 应当如何保护听觉/75
- 59. 高血压、高血脂患者听力易下降/76
- 60. 吸烟会伤害人的听力/77
- 61. 鼓膜外伤破裂者不能清洗耳道/79
- 62. 鼓膜穿孔者不能游泳、潜水/80
- 63. 乱掏耳朵容易引起咳嗽/80

三、鼻病防治宜忌/83

宜

- 64. 鼻部外伤后怎么办/85

- 65. 鼻前庭处易发炎/86
- 66. 处理鼻疖要辨是否成熟/87
- 67. 鼻疖患者的预防/88
- 68. 鼻疖是小病,不注意可要人命/89
- 69. 预防感冒,宜先护好鼻子/90
- 70. 要认真对待鼻炎/90
- 71. 鼻炎患者要学会局部用药/92
- 72. 防治慢性鼻炎的土方,简便有效/93
- 73. 变应性鼻炎是怎么一回事/94
- 74. 变应性鼻炎的中医治疗/96
- 75. 防治鼻旁窦炎还得靠调养/98
- 76. 你知道什么是特异性脱敏吗/99
- 77. 如何应对鼻出血/100
- 78. 防治鼻出血的药膳方/101
- 79. 人们常说的脑漏就是医学上的鼻旁窦炎/103

忌

- 80. 鼻受外力撞击后忌私自处理/105
- 81. 鼻骨骨折后忌马上用热水清洁和敷贴/106
- 82. 慢性疾病患者不可随意治疗鼻病/107
- 83. 过敏性鼻炎患儿的防护/107
- 84. 错误使用滴鼻药水的几个现象/109
- 85. 鼻出血患者有禁忌/110
- 86. 当你香臭不闻,切忌糊涂/110
- 87. 老人流鼻血,别忘查血压/112
- 88. 鼻毛不好看,切忌去拔它/113
- 89. 不可两指捏鼻、擤鼻/114



四、咽喉病防治宜忌/115

宜

90. 你知道人是怎样发声的吗/117
91. 声音嘶哑要寻源/118
92. 吃药打针治疗咽喉病/119
93. 外治法治疗咽喉病有奇效/121
94. 不用药物也可治咽喉病/122
95. 能改善发音的特殊穴位/123
96. 儿童嗓音保健事宜/123
97. 咳嗽——竟是宠物惹的祸/125
98. 变声期,要保护好嗓音/126
99. 月经期的嗓音也要保健/127
100. 妊娠期要爱护嗓音/128
101. 产后要关心嗓音/129
102. 老年期嗓音的保健是大事/130
103. “口吃”是一种病/131
104. 急性咽炎的治疗,宜重视抗病毒/133
105. 慢性咽炎应寻找诱因/134
106. 慢性扁桃体炎应彻底治疗/135
107. 环杓关节脱位应及早做拨动复位术/136
108. 癔症性失音应用“心药”治/137
109. 扁桃体周围肿,应通大便/139
110. 要警惕血液病在咽部的表现/140
111. 慢性咽喉炎要在平时生活中预防/141
112. 咽喉疾病的饮食疗法/142

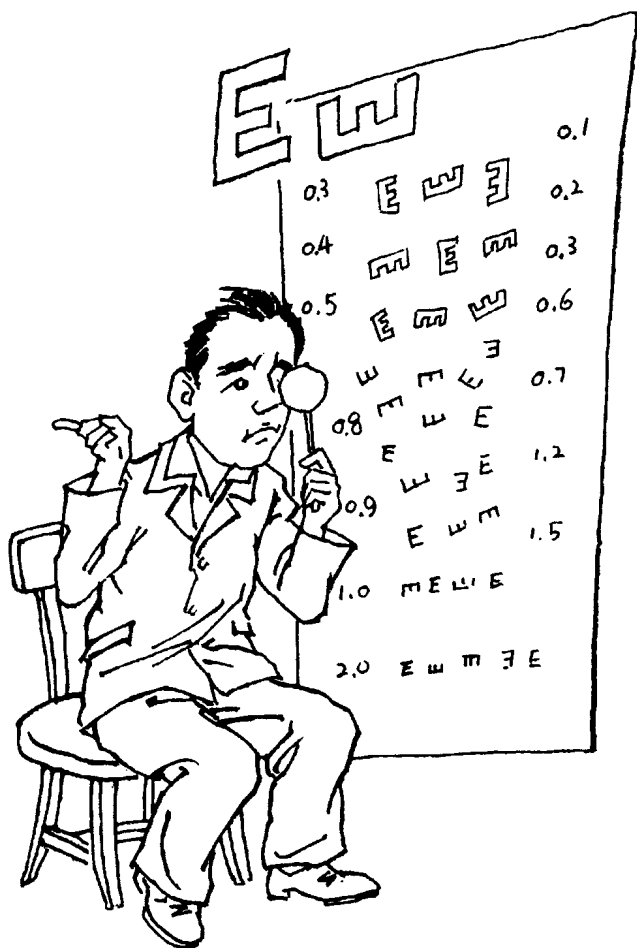


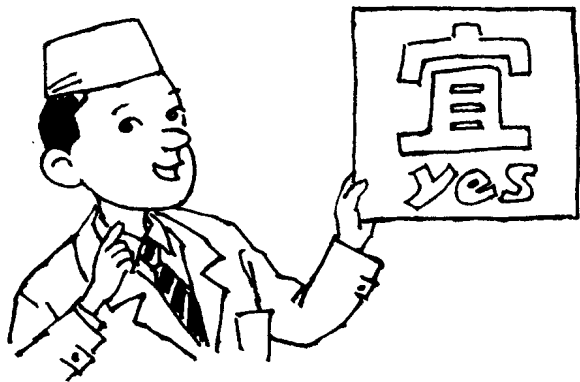
- 113. 食物过敏易导致咽喉疾病/143
- 114. 嗓音病应重视心理调节/144
- 115. 嗓音病的心理治疗/146
- 116. 保护咽喉应注意良好的生活环境/148
- 117. 防治咽喉病,应注重体育锻炼/150

忌

- 118. 扁桃体不能随便切除/152
- 119. 咽源性咳嗽不宜多用抗生素/154
- 120. 口腔念珠菌病的治疗误区/155
- 121. 咽喉病患者的饮食忌口/156
- 122. 鼻咽癌放疗后不宜乱补/157
- 123. 咽中有“白点”,心中不必慌/158
- 124. 甲状腺手术后,有声嘶不可拖延治疗/159
- 125. 不要小看腺样体肥大/160
- 126. 咽梗不必怕生癌/161
- 127. 胖大海不宜长期饮用/162
- 128. 儿童咳嗽时的饮食禁忌/163
- 129. 咽喉疾病不要忽视检查胃/164
- 130. 咽喉病与嗓音病不宜乱用药/165

一、眼病防治宜忌





1. “偷针眼”要重视，治疗得当最要紧

睑腺炎，古代称为“偷针”，又称“麦粒肿”。是由于化脓性细菌入侵眼睑腺体的一种急性炎症。大多数由葡萄球菌感染引起，最常见的是金黄色葡萄球菌。

症状 患者可见上眼睑或下眼睑局部红肿、疼痛，并可触及肿块，有压痛，严重者可伴有同侧耳前淋巴结肿大，或反应性球结膜水肿。红肿位于皮肤面，向皮肤面溃破者称为外睑腺炎；红肿位于结膜面或脓肿穿破结膜面者称为内睑腺炎。肿块有些可自行吸收，有些则溃破排脓。

中医认为 眼睑属五轮辨证中的肉轮，脾主肌肉，睑腺炎为脾胃蕴热而成，好发于青壮年。临床上经常见到年轻人本来就素体阳盛，大便不畅，再加上嗜食辛辣之品、高粱厚味，使脾胃之热内积，上壅于肉轮而成睑腺炎。所以，我们平时应注意饮食口味清淡，忌辛辣之品；少食高能量的食品，如：巧克力、鲜奶油、动物制品、汉堡包及油炸之品，保持大便通畅。有些患者不以为然，依旧我行我素，嗜食火锅，那么，他们双眼的上下眼睑先后发作或同时发作睑腺炎的现象也就不足为怪了，这称为多发性睑腺炎。

眼耳鼻喉病患者宜忌130条