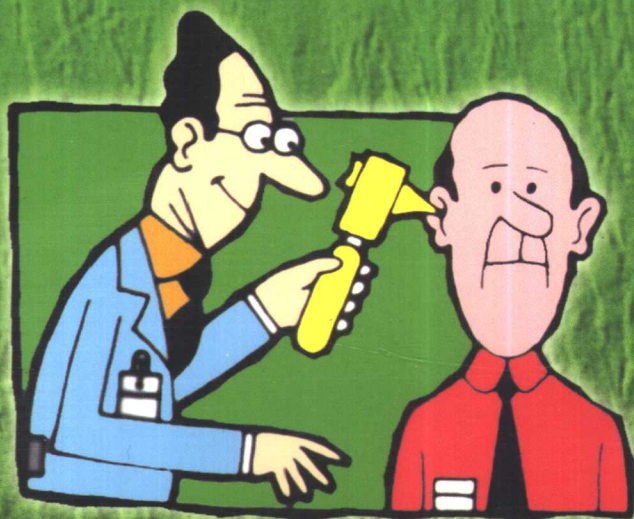


百病饮食心理运动调护丛书 总主编 朱庆生

耳鼻咽喉疾病

调养与护理

主编 严道南 陈小宁



中国中医药出版社

百病饮食心理运动调护丛书

耳鼻咽喉疾病调养与护理

主 编 严道南 陈小宁
编 委 严道南 陈小宁 蒋中秋
胡晓燕 沈 峰 刘爱兰

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)

耳鼻咽喉疾病调养与护理/严道南、陈小宁主编. —北京:
中国中医药出版社, 1999. 5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-993-4

I. 耳… I. ①严… ②陈… II. ①耳鼻咽喉病-护理-基本
知识②耳鼻咽喉病-保健-基本知识 N. R760. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 09982 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 邮码: 100027)

印刷者: 河北省保定市印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 180 千字

印 张: 9.75

版 次: 1999 年 5 月第 1 版

印 次: 1999 年 5 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN 7-80089-993-4/R·990

定 价: 14.00 元

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶繁
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

内 容 提 要

本书以问答的形式，简明扼要地介绍了常见耳鼻咽喉疾病的发病原理和从药物、饮食、运动、精神等方面进行调养、治疗和护理的知识，适合广大群众和患者学习，以及临床专科医护人员参阅。

百病饮食心理运动调护丛书

总主编 朱庆生



目 录

1. 为什么说对耳鼻咽喉科病人的精神护理十分重要? (1)
2. 为什么说心境安宁有助于耳鼻咽喉科疾病的康复? (2)
3. 适量运动对耳鼻咽喉科病人有何积极意义? (3)
4. 哪些饮食习惯对耳鼻咽喉保健不利? (4)
5. 怎样预防耳鼻咽喉真菌感染? (5)
6. 从耳鼻咽喉科的角度怎样预防艾滋病? (6)
7. 用激光治疗耳鼻咽喉疾病以后要注意哪些方面的护理? (7)
8. 先天性耳前瘻管感染是怎样发生的? (9)
9. 先天性耳前瘻管感染的患者忌哪些饮食? (10)
10. 为什么先天性耳前瘻管感染后需要较长时间反复换药? (11)
11. 为什么耳廓受伤后应特别注意防止感染? (12)
12. 冬季晨练如何防止耳廓冻伤? (13)
13. 什么叫做“耳廓假性囊肿”? (14)
14. 按摩耳廓假性囊肿有利于消肿吗? (15)
15. 耳廓假性囊肿的囊液抽掉了又长怎么办? (16)
16. 为什么耳廓化脓的后果比较严重? (17)
17. 怎样防止耳廓化脓? (17)
18. 耳廓红肿化脓以后怎么办? (18)
19. 为什么鼓膜容易穿孔? (19)

20. 鼓膜因外伤穿孔后怎么办？	(20)
21. 发生颞骨骨折以后怎么办？	(21)
22. 外耳的哪些部位容易患湿疹？	(22)
23. 精神因素与外耳湿疹发病有关吗？	(23)
24. 外耳湿疹用水洗好不好？	(23)
25. 外耳湿疹有哪些止痒的方法？	(24)
26. 怎样防止发生坏死性外耳道炎？	(26)
27. 外耳道潮湿而痒是什么病？	(27)
28. 真菌性外耳道炎的痂皮该不该清除？	(29)
29. 正常的耵聍是什么样的？	(29)
30. 经常挖耳有什么坏处？	(30)
31. 耵聍栓塞怎么办？	(31)
32. 怎样取出外耳道异物？	(32)
33. 对外耳道肿瘤患者的护理要注意哪些方面？	(33)
34. 为什么夏季容易患外耳道炎？	(34)
35. 怎样给外耳道炎患者局部换药？	(35)
36. 什么叫做“大疱性鼓膜炎”？	(35)
37. 怎样缓解大疱性鼓膜炎患者的剧烈耳痛？	(36)
38. 咽鼓管是怎样调节中耳气压的？	(37)
39. 咽鼓管阻塞会产生什么后果？	(38)
40. 为什么说耳中闭气不仅仅是耳内疾病？	(39)
41. 鼓室积液该不该抽掉？	(40)
42. 什么叫做“胶耳”？	(41)
43. 怎样做“咽鼓管吹张”？	(42)
44. 怎样做“鼓膜按摩”？	(43)
45. 化脓性中耳炎是怎样发生的？	(44)
46. 化脓性中耳炎一定会耳中流脓吗？	(45)
47. 鼓膜穿孔的患者能不能游泳？	(46)

48. 鼓膜穿孔后还会愈合吗?	(47)
49. 什么情况下要做鼓膜切开?	(48)
50. 怎样清除中耳腔的脓液?	(48)
51. 耳内滴药要注意哪些问题?	(49)
52. 小儿患化脓性中耳炎后护理该注意哪些问题? ...	(50)
53. 化脓性中耳炎为什么容易从急性转为慢性?	(52)
54. 什么情况下要做鼓膜修补术?	(52)
55. 为什么咽鼓管功能不良是鼓膜修补术的禁忌症? ...	(53)
56. 鼓膜贴补试验在鼓膜修补术中有何作用?	(54)
57. 作鼓膜修补术前要作哪些准备工作?	(55)
58. 鼓膜修补术后要注意哪些问题?	(56)
59. 胆脂瘤有什么危害?	(57)
60. 什么情况下要做单纯乳突凿开术?	(58)
61. 什么情况下要做乳突根治术?	(59)
62. 乳突根治术术前的护理有哪些要点?	(60)
63. 乳突根治术术后的护理有哪些要点?	(61)
64. 为什么化脓性中耳炎会引起面瘫?	(62)
65. 什么是贝尔氏面瘫?	(64)
66. 如何用针灸、按摩、贴敷方法帮助面瘫者康复? ...	(65)
67. 耳硬化症可选择哪些饮食疗法?	(66)
68. 传导性聋和感音性神经聋的听力曲线有何区别? ...	(67)
69. 突发性聋与精神情志因素是否有关?	(68)
70. 耳聋患者在生活起居方面的调护要注意哪些问题?	(69)
71. 怎样防护噪声对听力的损伤?	(70)
72. 哪些药物有“耳毒性”?	(71)
73. 如何选配助听器?	(72)
74. 如何保护和利用耳聋小儿的残余听力?	(74)

75. 具有补肾作用的中药为什么有利于耳聋康复? ...	(75)
76. 哪些食物有利于耳聋的康复?	(76)
77. “鸣天鼓”方法有什么作用?	(77)
78. 怎样用针灸方法帮助耳聋者康复?	(78)
79. 梅尼埃病的眩晕有什么特点?	(79)
80. 情绪波动为什么会引起梅尼埃病的发作?	(80)
81. 为什么对梅尼埃病患者要控制食盐和水?	(81)
82. 梅尼埃病患者宜吃哪些食品?	(81)
83. 听音乐对眩晕患者有什么好处?	(83)
84. 外耳恶性肿瘤应如何治疗和护理?	(84)
85. 中耳恶性肿瘤如何治疗和护理?	(85)
86. 鼻有哪些生理功能, 如何保护?	(87)
87. 进行鼻腔护理时应注意观察哪些情况?	(88)
88. 进行鼻窦护理时应注意观察哪些情况?	(89)
89. 在护理鼻病时怎样检查嗅觉?	(91)
90. 为什么说挖鼻的习惯不利于健康?	(93)
91. 何为“危险三角区”?	(94)
92. 长了鼻疖应该如何预防和护理?	(95)
93. 鼻塞常由哪些原因引起?	(96)
94. 鼻塞有什么害处?	(97)
95. 如何正确擤鼻涕?	(98)
96. 如何正确选用滴鼻剂?	(99)
97. 鼻腔如何正确滴药?	(100)
98. 何谓药物性鼻炎?	(101)
99. 怎样预防小儿急性鼻炎?	(102)
100. 急性鼻炎怎么治疗和护理?	(102)
101. 慢性鼻炎有哪些类型?	(103)
102. 慢性鼻炎怎样治疗和护理?	(104)

103. 何为臭鼻症?	(105)
104. 萎缩性鼻炎患者的饮食起居应注意什么?	(106)
105. 引起急性化脓性鼻窦炎的原因有哪些?	(107)
106. 急性鼻窦炎有哪些特点?	(109)
107. 为什么急性鼻窦炎患者会出现头痛?	(110)
108. 化脓性鼻窦炎的头痛部位和时间有无规律性? ...	(110)
109. 急性鼻窦炎如何治疗及护理?	(112)
110. 如何用中医中药对急性鼻窦炎患者调护?	(112)
111. 怎样防止急性鼻窦炎复发?	(114)
112. 如何用针灸、理疗的方法对急性鼻窦炎调护? ...	(115)
113. 慢性化脓性鼻窦炎的主要临床表现有哪些? ...	(116)
114. 对慢性化脓性鼻窦炎的患者进行调护时如何 进行检查?	(117)
115. 慢性鼻窦炎怎么治疗和护理?	(118)
116. 鼻窦炎的并发症有哪些?	(119)
117. 鼻窦炎患者的饮食起居应注意什么?	(119)
118. 慢性化脓性鼻窦炎能否治愈?	(120)
119. 如何用中医药对慢性鼻窦炎患者进行调护? ...	(121)
120. 什么情况下会长鼻息肉?	(123)
121. 鼻息肉与鼻腔恶性肿瘤有何区别?	(124)
122. 鼻息肉如何治疗和护理?	(125)
123. 什么原因会引起嗅觉迟钝及消失?	(126)
124. 上颌窦穿刺有何意义?	(127)
125. 上颌窦穿刺会发生危险吗?应采取哪些调护 措施?	(128)
126. 鼻腔手术前要做好哪些准备?	(130)
127. 鼻腔术后应注意什么?	(130)
128. 鼻中隔偏曲会出现哪些症状,如何治疗与护理? ...	(131)

129. 什么情况下会鼻出血?	(132)
130. 鼻出血时怎么办?	(133)
131. 对严重鼻出血患者如何急救和调护?	(135)
132. 对反复、少量鼻出血如何调治和护理?	(136)
133. 如何使用中医药调治和护理鼻出血患者?	(137)
134. 如何预防鼻出血?	(139)
135. 什么叫过敏性鼻炎?	(140)
136. 过敏性鼻炎是怎样形成的?	(141)
137. 过敏性鼻炎有哪几种类型?	(142)
138. 如何预防过敏性鼻炎?	(143)
139. 中医对过敏性鼻炎如何认识及如何处理?	(144)
140. 感冒与过敏性鼻炎有什么区别?	(145)
141. 哪种鼻出血与肿瘤有关?	(146)
142. 鼻腔和鼻窦乳头状瘤应如何调治和护理?	(147)
143. 上颌窦粘液囊肿的临床特点和调治护理原则 是什么?	(148)
144. 如何早期发现鼻腔、鼻窦恶性肿瘤?	(150)
145. 鼻腔和鼻窦恶性肿瘤如何用中医药调治和护 理?	(151)
146. 恶性肉芽肿如何用中医方法调治和护理?	(153)
147. 鼻部血管瘤应怎样调治与护理?	(154)
148. 激光能治疗鼻部哪些疾病?	(156)
149. 鼻腔进入异物怎么办?	(157)
150. 如何治疗鼻外伤?	(158)
151. 鼻骨骨折怎么办?	(160)
152. 什么是酒渣鼻, 酒渣鼻与喝酒有关吗?	(161)
153. 酒渣鼻如何防治?	(162)
154. 咽炎与喉炎有什么区别?	(163)

155. 咽有哪些生理功能? (164)
156. 扁桃体有什么作用? (166)
157. 怎样防治急性咽炎? (166)
158. 急性咽炎的预防与饮食护理应注意些什么? ... (168)
159. 慢性咽炎能根治吗? (169)
160. 慢性咽炎的预防与饮食护理有哪些? (171)
161. 萎缩性咽炎有什么特点? (173)
162. 萎缩性咽炎的护理应注意什么? (174)
163. 扁桃体炎可引起哪些并发症? (175)
164. 如何预防扁桃体炎发作和发生并发症? (176)
165. 扁桃体切除术的适应症有哪些? (177)
166. 扁桃体切除术的禁忌症有哪些? (178)
167. 扁桃体切除术前的准备及护理应注意什么? ... (179)
168. 扁桃体切除术后的护理应注意, 什么饮食护
理如何进行? (180)
169. 扁桃体切除术后可能会出现哪些并发症, 如
何处理? (182)
170. 腺样体肥大有哪些表现? (183)
171. 腺样体肥大切除术适应症、禁忌症及术后的护
理应注意什么? (184)
172. 扁桃体周围脓肿是怎样发生的, 其表现如何? ... (186)
173. 中医对扁桃体周围脓肿是怎样认识的? (187)
174. 扁桃体周围脓肿切开排脓应注意什么? (188)
175. 咽后脓肿有哪些临床表现和并发症? (189)
176. 急性咽后脓肿的检查和切开排脓应注意什么? ... (190)
177. 什么叫梅核气, 有哪些特征? (191)
178. 梅核气是否等于慢性咽炎? (193)
179. 梅核气的精神调护应注意哪些? (194)

180. 梅核气的饮食护理要注意哪些问题? (196)
181. 鼻咽癌发病原因有哪些? (197)
182. 如何早期发现鼻咽癌? (198)
183. 鼻咽癌选用什么方法治疗好? (199)
184. 鼻咽癌患者在饮食起居方面应注意什么? (200)
185. 咽喉部吹药的研制与使用应注意哪些问题? ... (201)
186. 什么叫“飞扬喉”和“悬旗风”,其治疗和护
理应注意些什么? (202)
187. 疱疹性咽炎的临床特征和护理要点是什么? ... (203)
188. 白色念珠菌病的临床特征和护理要点是什么? ... (204)
189. 复发性口疮的临床和护理特点是什么? (205)
190. 奋森氏咽峡炎的临床特点是什么? (206)
191. 单核细胞增多症性咽峡炎的临床特点是什么? ... (207)
192. 粒细胞缺乏症性咽峡炎的临床特点是什么? ... (207)
193. 白血病性咽峡炎的临床特点是什么? (208)
194. 咽部的检查应注意哪些问题? (208)
195. 常见的咽部异物有哪些? (209)
196. 咽部灼伤后应如何调治和护理? (210)
197. 打鼾是不是疾病,由哪些原因引起? (211)
198. 什么叫睡眠呼吸暂停综合征,由哪些原因引
起? (213)
199. 睡眠呼吸暂停综合征有哪些临床表现,会产
生哪些后果? (213)
200. 睡眠呼吸暂停综合征的护理应注意些什么? ... (214)
201. 睡眠呼吸暂停综合征的饮食护理应注意些
什么? (215)
202. 睡眠呼吸暂停综合征的手术治疗有哪些? (215)
203. 悬雍垂腭咽成型术后护理应注意哪些问题? ... (216)

204. 小儿先天性喉畸形有哪些？	(217)
205. 喉部烫伤后应如何护理？	(218)
206. 怎样判断喉外伤的病情轻重？	(218)
207. 开放性喉外伤应如何护理？	(219)
208. 为什么说急性会厌炎是危重症？	(222)
209. 急性会厌炎患者的饮食应注意哪些问题？	(223)
210. 为什么发声不当会引起声音嘶哑？	(224)
211. 感冒会导致喉炎发作吗？	(226)
212. 怎样帮助喉炎患者咯出喉中的粘痰？	(227)
213. 怎样用雾化吸入方法帮助嗓音恢复？	(228)
214. 环境的温度和湿度对声音嘶哑有何影响？	(229)
215. 精神因素与声音嘶哑有何关系？	(231)
216. 为什么嗓音疾病患者多讲话后特别疲劳？	(232)
217. 哪些食物对嗓音保健有利？	(233)
218. 哪些中药对嗓音保健有利？	(235)
219. “风热”和“风寒”型声音嘶哑有何区别？	(236)
220. “阴虚”和“气虚”型声音嘶哑有何区别？	(237)
221. 胖大海对嗓音保健有什么作用？	(238)
222. 石斛对嗓音保健有什么作用？	(239)
223. 诃子和藏青果对嗓音保健有什么作用？	(240)
224. 哪些发声习惯对嗓音有害？	(241)
225. 如何练习放松喉肌和软起声方法？	(243)
226. 什么样的呼吸方式对嗓音保健有益？	(244)
227. 如何练习深呼吸发声方法？	(246)
228. “咀嚼发声”方法对嗓音有何保健作用？	(249)
229. 为什么声带水肿不易消退？	(250)
230. 声带为什么容易长“声带小结”？	(251)
231. 声带为什么容易长“声带息肉”？	(252)