

健康直通车

总主编 朱庆生

百病饮食心理运动调护丛书

JIAN KANG ZHI TONG CHE

BAI BING YIN SHI XIN LI YUN DONG TIAO HU CONG SHU

耳鼻咽喉疾病

调 养 与 护 理

主编 严道南 陈小宁

关爱生命 关注健康

养生保健从这里开始

中国中医药出版社

畅销
第五版

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

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目 (CIP) 数据

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… II. ①严… ②陈… III. ①耳鼻咽喉病-护理-基本知识 ②耳鼻咽喉病-保健-基本知识 IV. 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

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京纪元彩艺有限公司

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 223 千字

印 张: 12.25

版 次: 2005 年 6 月第 5 版

印 次: 2005 年 6 月第 1 次印刷

册 数: 3000

书 号: ISBN7-80089-993-4/R·990

定 价: 14.00 元

如有质量问题, 请与出版社出版部调换

HTTP: //WWW. CPTCM. COM

愿人人拥有健康

(代再版前言)

拥有一个强健的体魄，是我们每一个人所由衷向往的。但在生活节奏不断加快的现代社会，人们往往在不经意间淡漠了健康意识，忽视了身体的本钱，因而不断有“如果早一点重视身体健康就好了”的诸多感慨！也由此产生了对诸如《登上健康快车》等保健科普图书的热销现象。

中国中医药出版社长期以来，致力于医学科普知识的宣传，出版了一大批深受读者欢迎的医学科普图书。1998年，我们组织全国众多著名医学专家编写出版了以常见疾病防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本。1999年，又从疾病的调养护理角度，组织编写了《百病饮食心理运动调护丛书》一套36种。以上两套大型科普读物的出版均以“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动为依托，作为这一大型医学科普宣传活动的教材奉献给广大的读者。此后，我们还组织出版了一套更为通俗的《健康教育丛书》(80种)。上述图书一经面市便得到了如潮的好评，一位读者曾说：就是再耐心的专家，也不可能像这本书一样做出这么详细的解说。故尔才有了销售一片火爆，许多品种多次重印，同时也使“健康世纪行”活动取得了全面的成功，收到了良好的社会效果。

为了让更多的人得到更好更新的健康知识，也鉴于医学科学的不断发展，我们于2004年又组织专家对上述两套图书进行全面的修订，现在终于以崭新的面貌呈现在大家面前，在此我们衷心地希望这两套丛书能给每一个人的健康有所帮助，能使您的生活不断洋溢着更加绚烂的色彩！

中国中医药出版社
2005年1月

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。

如何在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的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

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. 耳鼻咽喉科医护人员如何防护艾滋病? …… (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. 在治疗耳鼻咽喉疾病时怎样使用抗生素? …… (8)
9. 在治疗耳鼻咽喉疾病时怎样使用肾上腺皮质激素? … (10)
10. 在耳鼻咽喉疾病中如何使用抗组胺药物? …… (15)
11. 怎样对外耳道和鼓膜进行检查? …… (16)
12. 检查外耳道应着重注意哪些方面? …… (18)
13. 先天性耳前瘘管是怎样发生的? …… (20)
14. 先天性耳前瘘管感染的患者忌哪些饮食? …… (21)
15. 为什么先天性耳前瘘管感染后需反复换药较长时间? … (22)
16. 为什么耳廓受伤后应特别注意防止感染? …… (23)
17. 冬季晨练如何防止耳廓冻伤? …… (24)
18. 什么叫做“耳廓假性囊肿”? …… (25)
19. 按摩耳廓假性囊肿有利于消肿吗? …… (26)
20. 耳廓假性囊肿的囊液抽掉后又长该怎么办? …… (27)

-
21. 为什么耳廓化脓的后果比较严重? (28)
 22. 怎样防止耳廓化脓? (28)
 23. 耳廓红肿化脓以后怎么办? (29)
 24. 外耳的哪些部位容易患湿疹? (30)
 25. 精神因素与外耳湿疹发病有关吗? (31)
 26. 外耳湿疹用水洗好不好? (31)
 27. 外耳湿疹有哪些止痒的方法? (32)
 28. 外耳道潮湿而痒, 是什么病? (34)
 29. 真菌性外耳道炎的外耳道痂皮该不该清除? (35)
 30. 为什么夏季容易患外耳道炎? (36)
 31. 怎样给外耳道炎患者局部换药? (37)
 32. 对外耳道疔肿的护理要注意哪些方面? (38)
 33. 怎样防止发生坏死性外耳道炎? (39)
 34. 正常的耵聍是什么样的? (40)
 35. 经常挖耳有什么坏处? (40)
 36. 耵聍栓塞怎么办? (41)
 37. 怎样取出外耳道异物? (42)
 38. 为什么鼓膜容易穿孔? (43)
 39. 鼓膜因外伤穿孔后怎么办? (44)
 40. 发生颞骨骨折以后怎么办? (45)
 41. 鼓膜穿孔的患者能不能游泳? (46)
 42. 鼓膜穿孔后还会愈合吗? (47)
 43. 什么叫做“大疱性鼓膜炎”? (48)
 44. 怎样缓解大疱性鼓膜炎患者的剧烈耳痛? (48)
 45. 咽鼓管是怎样调节中耳气压的? (49)
 46. 咽鼓管阻塞会产生什么后果? (51)

-
47. 为什么说耳中闭气不仅仅是耳内疾病? (52)
 48. 化脓性中耳炎是怎样发生的? (53)
 49. 化脓性中耳炎患者一定会耳中流脓吗? (54)
 50. 化脓性中耳炎为什么容易从急性转为慢性? (55)
 51. 护理小儿化脓性中耳炎患者该注意哪些问题? ... (56)
 52. 什么叫做“胶耳”? (57)
 53. 怎样清除中耳腔内的脓液? (58)
 54. 怎样做“咽鼓管吹张”? (59)
 55. 鼓室积液该不该抽掉? (60)
 56. 耳内滴药要注意哪些问题? (61)
 57. 怎样做“鼓膜按摩”? (62)
 58. 什么情况下要做鼓膜切开? (63)
 59. 什么情况下要做鼓膜修补术? (63)
 60. 为什么咽鼓管功能不良是鼓膜修补术的禁忌证? ... (64)
 61. 鼓膜贴补试验在鼓膜修补术中有何作用? (65)
 62. 做鼓膜修补术前患者要做哪些准备工作? (66)
 63. 鼓膜修补术后要注意哪些问题? (67)
 64. 胆脂瘤有什么危害? (68)
 65. 什么情况下要做单纯乳突凿开术? (69)
 66. 什么情况下要做乳突根治术? (70)
 67. 乳突根治术术前的护理有哪些要点? (71)
 68. 乳突根治术术后的护理有哪些要点? (72)
 69. 为什么化脓性中耳炎会引起面瘫? (73)
 70. 什么是贝尔氏面瘫? (75)
 71. 如何用针灸、按摩、贴敷方法帮助面瘫者康复? ... (76)
 72. 耳硬化症可选择哪些饮食疗法? (77)

-
73. 传导性聋和感音神经性聋的听力曲线有何区别? ... (78)
74. 突发性聋与精神情志因素是否有关? (79)
75. 耳聋患者在生活起居方面的调护要注意哪些问题? ... (80)
76. 怎样防护噪声对听力的损伤? (81)
77. 哪些药物有“耳毒性”? (82)
78. 如何选配助听器? (83)
79. 如何保护和利用耳聋小儿的残余听力? (85)
80. 具有补肾作用的中药为什么有利于耳聋的康复? (86)
81. 哪些食物有利于耳聋的康复? (87)
82. “鸣天鼓”方法有什么作用? (88)
83. 怎样用针灸方法帮助耳聋者康复? (89)
84. 如何检查内耳的平衡功能? (89)
85. 梅尼埃病的眩晕有什么特点? (91)
86. 情绪波动为什么会引起梅尼埃病的发作? (92)
87. 为什么对梅尼埃病患者要控制食盐和水? (93)
88. 梅尼埃病患者宜吃哪些食品? (93)
89. 听音乐对眩晕患者有什么好处? (95)
90. 哪些原因会导致外耳道乳头状瘤? (96)
91. 外耳道骨疣有何临床特点, 如何调治和护理? ... (97)
92. 对外耳恶性肿瘤应如何调治和护理? (98)
93. 对中耳恶性肿瘤如何调治和护理? (99)
94. 鼻有哪些生理功能, 如何保护? (101)
95. 进行鼻腔检查时应注意观察哪些情况? (102)
96. 进行鼻窦检查时应注意观察哪些情况? (104)
97. 怎样检查嗅觉? (106)
98. 为什么说挖鼻的习惯不利于健康? (107)

99.何谓“危险三角区”?	(108)
100.鼻病可能影响哪些周围器官?	(109)
101.哪些情况下会影响嗅觉?	(110)
102.鼻腔靠什么来调节空气的温度和湿度?	(111)
103.长了鼻疖怎么办,如何预防和护理?	(112)
104.鼻塞常由哪些原因引起?	(113)
105.鼻塞有什么害处?	(114)
106.如何正确擤鼻涕?	(115)
107.如何正确选用滴鼻剂?	(115)
108.鼻腔如何正确滴药?	(117)
109.何谓药物性鼻炎?	(118)
110.怎样预防小儿急性鼻炎?	(119)
111.急性鼻炎怎样调治和护理?	(120)
112.慢性鼻炎有哪些类型?	(121)
113.慢性鼻炎怎样调治和护理?	(122)
114.何谓臭鼻症?	(123)
115.萎缩性鼻炎患者的饮食起居应注意什么?	(124)
116.引起急性化脓性鼻窦炎的原因有哪些?	(125)
117.急性鼻窦炎有哪些特点?	(127)
118.为什么急性鼻窦炎患者会出现头痛?	(128)
119.化脓性鼻窦炎的头痛部位和时间有无规律性?	(129)
120.急性鼻窦炎如何调治及护理?	(130)
121.如何用中医中药对急性鼻窦炎患者进行调护?	(131)
122.怎样防止急性鼻窦炎复发?	(133)
123.如何用针灸、理疗的方法对急性鼻窦炎进行调护?	(134)
124.慢性化脓性鼻窦炎的主要临床表现有哪些?	(135)

-
125. 如何对慢性化脓性鼻窦炎患者进行检查? (136)
126. 慢性鼻窦炎如何调治和护理? (137)
127. 鼻窦炎的并发症有哪些? (138)
128. 鼻窦炎患者的饮食起居应注意什么? (138)
129. 慢性化脓性鼻窦炎能否治愈? (139)
130. 如何用中医中药对慢性鼻窦炎患者进行调护? ... (140)
131. 什么情况下会长鼻息肉? (142)
132. 鼻息肉如何调治和护理? (143)
133. 鼻息肉与鼻腔恶性肿瘤有何区别? (144)
134. 什么原因会引起嗅觉迟钝及嗅觉消失? (145)
135. 上颌窦穿刺有何意义? (146)
136. 上颌窦穿刺会发生危险吗,应采取哪些调护措施? ... (147)
137. 怎样做负压置换治疗? (149)
138. 儿童为什么易患化脓性鼻窦炎? (150)
139. 儿童鼻窦炎的临床表现主要有哪些? (152)
140. 儿童鼻窦炎的诊断要点有哪些? (154)
141. 儿童鼻窦炎的治疗和护理要注意哪些方面? (155)
142. 预防婴幼儿上颌骨骨髓炎应注意哪些途径? (156)
143. 婴幼儿上颌骨骨髓炎有哪些临床表现和并发症? ... (157)
144. 婴幼儿上颌骨骨髓炎的调治和护理方法有哪些? ... (159)
145. 鼻源性颅内并发症的原因有哪些? (160)
146. 鼻部感染并发脑脓肿有哪些临床表现? (161)
147. 鼻源性硬脑膜外脓肿及硬脑膜下脓肿有哪些
临床表现? (162)
148. 鼻源性海绵窦血栓性静脉炎有哪些临床表现? ... (163)
149. 对鼻源性颅内并发症应如何调护? (164)

-
150. 化脓性鼻窦炎可并发哪些呼吸道和消化道疾病? … (165)
151. 鼻窦气压损伤是怎样发生的? …… (166)
152. 鼻腔手术前要做好哪些准备? …… (168)
153. 鼻腔术后应注意什么? …… (168)
154. 鼻中隔偏曲会出现哪些症状, 如何调治与护理? … (169)
155. 什么情况下会鼻出血? …… (170)
156. 鼻出血时怎么办? …… (171)
157. 对严重鼻出血患者如何急救和调护? …… (173)
158. 对反复、少量鼻出血如何调治和护理? …… (174)
159. 如何使用中医中药调治和护理鼻出血患者? … (175)
160. 如何预防鼻出血? …… (177)
161. 什么叫过敏性鼻炎? …… (178)
162. 过敏性鼻炎是怎样形成的? …… (179)
163. 过敏性鼻炎有哪几种类型? …… (180)
164. 如何预防过敏性鼻炎? …… (181)
165. 中医对过敏性鼻炎如何认识及处理? …… (182)
166. 感冒与过敏性鼻炎有什么区别? …… (183)
167. 哪种鼻出血与肿瘤有关? …… (184)
168. 鼻腔和鼻窦乳头状瘤应如何调治和护理? …… (185)
169. 鼻窦骨瘤有哪些临床表现? …… (186)
170. 上颌窦黏液囊肿的临床特点和调治护理原则
是什么? …… (188)
171. 哪些鼻窦容易发生恶性肿瘤? …… (189)
172. 鼻腔和鼻窦恶性肿瘤的发生与哪些因素有关? … (189)
173. 鼻腔恶性肿瘤的临床表现有哪些? …… (190)
174. 如何早期发现鼻腔、鼻窦恶性肿瘤? …… (191)

-
175. 上颌窦恶性肿瘤的临床表现有哪些? (192)
176. 筛窦恶性肿瘤有哪些临床表现? (194)
177. 什么是恶性肉芽肿? (195)
178. 恶性肉芽肿如何用中医方法调治和护理? (195)
179. 鼻部血管瘤应怎样调治与护理? (197)
180. 激光能治疗鼻部哪些疾病? (198)
181. 鼻腔进入异物怎么办? (200)
182. 如何治疗鼻外伤? (201)
183. 鼻骨骨折怎么办? (202)
184. 什么是酒渣鼻, 酒渣鼻与喝酒有关吗? (204)
185. 酒渣鼻如何防治? (205)
186. 怎样用中医中药对酒渣鼻患者进行调护? (206)
187. 咽炎与喉炎有什么区别? (207)
188. 咽有哪些生理功能? (208)
189. 扁桃体有什么作用? (209)
190. 怎样防治急性咽炎? (210)
191. 急性咽炎的预防与饮食护理应注意些什么? ... (211)
192. 慢性咽炎能根治吗? (213)
193. 慢性咽炎的预防与饮食护理有哪些? (215)
194. 萎缩性咽炎有什么特点? (216)
195. 萎缩性咽炎的护理应注意什么? (217)
196. 扁桃体炎可引起哪些并发症? (218)
197. 如何预防扁桃体炎发作和发生并发症? (219)
198. 扁桃体切除手术的适应证有哪些? (220)
199. 扁桃体切除手术的禁忌证有哪些? (221)
200. 扁桃体切除术前的准备及护理应注意什么? ... (223)

-
201. 扁桃体切除术后的护理应注意什么? (224)
202. 扁桃体切除术后可能会出现哪些并发症, 如何处理? (225)
203. 扁桃体切除术后的饮食护理应注意什么? (226)
204. 腺样体肥大有哪些表现? (227)
205. 腺样体肥大切除术适应证、禁忌证以及术后的护理应注意什么? (228)
206. 扁桃体周围脓肿是怎样发生的, 其表现如何? ... (230)
207. 中医对扁桃体周围脓肿是怎样认识的? (231)
208. 扁桃体周围脓肿切开排脓应注意什么? (232)
209. 咽后脓肿有哪些临床表现和并发症? (233)
210. 急性咽后脓肿的检查和切开排脓应注意什么? ... (234)
211. 什么叫梅核气, 有哪些特征? (235)
212. 梅核气是否等于慢性咽炎? (237)
213. 梅核气的精神调护应注意什么? (238)
214. 梅核气的饮食护理要注意哪些问题? (239)
215. 扁桃体恶性肿瘤有哪些临床表现? (240)
216. 对扁桃体恶性肿瘤患者如何治疗和护理? (242)
217. 鼻咽癌发病原因有哪些? (243)
218. 如何早期发现鼻咽癌? (243)
219. 鼻咽癌选用什么方法治疗好? (245)
220. 鼻咽癌患者在饮食起居方面应注意什么? (246)
221. 如何减轻鼻咽癌放疗后的副反应? (247)
222. 咽喉部吹药的研制与使用应注意哪些问题? ... (248)
223. 什么叫“飞扬喉”和“悬旗风”, 其调治和护理应注意些什么? (250)

224. 疱疹性咽炎的临床特征和护理要点是什么? ... (251)
225. 白色念珠菌病的临床特征和护理要点是什么? ... (251)
226. 复发性口疮的临床和护理特点是什么? (252)
227. 奋森氏咽峡炎的临床特点是什么? (253)
228. 单核细胞增多症性咽峡炎的临床特点是什么? ... (254)
229. 粒细胞缺乏症性咽峡炎的临床特点是什么? ... (254)
230. 白血病性咽峡炎的临床特点是什么? (255)
231. 咽部的检查应注意哪些问题? (255)
232. 常见的咽部异物有哪些? (256)
233. 咽部灼伤后应如何调治和护理? (257)
234. 打鼾是不是疾病, 由哪些原因引起? (258)
235. 什么叫睡眠呼吸暂停综合征, 由哪些原因引起? ... (259)
236. 睡眠呼吸暂停综合征有哪些临床表现, 会产生
哪些后果? (260)
237. 睡眠呼吸暂停综合征的护理应注意些什么? ... (261)
238. 睡眠呼吸暂停综合征的饮食护理应注意些什么? ... (262)
239. 睡眠呼吸暂停综合征的手术治疗方法有哪些? ... (262)
240. 悬雍垂腭咽成形术的术后护理应注意哪些问题? ... (263)
241. 如何预防和治疗猩红热? (264)
242. 扼颈部肿块有什么临床意义? (265)
243. 常用的喉部 X 线检查法有哪些? (266)
244. 小儿先天性喉畸形有哪些? (267)
245. 喉部烫伤后应如何护理? (267)
246. 怎样判断喉外伤的病情轻重? (268)
247. 开放性喉外伤应如何护理? (269)
248. 为什么说急性会厌炎是危重症? (271)