



家庭养生堂书架系列

耳鼻咽喉

疾病自诊自疗保健手册

专家教您耳聪鼻灵咽喉爽

主 编 房永红 宫丽丽 侯 森 孙爱华 李月兰
主 审 房居高

整合一线大夫几十年门诊心得
一问一答高度浓缩耳鼻咽喉科疾病知识
深度聚合最实用护理经验小引



“耳聪—鼻灵—咽喉爽”幽径探秘



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

耳鼻咽喉

疾病自诊 自疗保健手册

中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社



中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社

家庭养生堂书架系列

耳鼻咽喉疾病自诊自疗保健手册

专家教您耳聪鼻灵咽喉爽

主 编 房永红 宫丽丽 侯 森 孙爱华 李月兰

主 审 房居高

副主编 (按姓氏笔划排名)

王 晶 刘新霞 李连庆 李焕银

邱月华 谢兴旺 魏玉宏



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书为耳鼻咽喉疾病科普类图书,集中讲解了耳鼻咽喉科常见疾病的病因、自我诊断、居家治疗及护理的常识,以及日常生活中的注意事项和普遍存在的知识误区等。本书深入浅出、通俗易懂,以科普的方式介绍专业耳鼻咽喉科知识,既可供广大读者了解耳鼻咽喉科疾病和日常保健之用,也可作为医院及社区医务人员开展健康教育工作的指导性读物。

图书在版编目(CIP)数据

耳鼻咽喉疾病自诊自疗保健手册:专家教您耳聪鼻
灵咽喉爽 / 房永红等主编. -- 北京:中国水利水电出版
社, 2010.10
(家庭养生堂书架系列)
ISBN 978-7-5084-7944-6

I. ①耳… II. ①房… III. ①耳鼻咽喉病—诊疗—手
册 IV. ①R76-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第188501号

策划编辑:杨庆川 责任编辑:陈艳蕊 加工编辑:周益丹 封面设计:潘国文

书 名	家庭养生堂书架系列
作 者	耳鼻咽喉疾病自诊自疗保健手册:专家教您耳聪鼻灵咽喉爽 主 编 房永红 宫丽丽 侯 森 孙爱华 李月兰 主 审 房居高
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京蓝空印刷厂
规 格	183mm×230mm 16开本 19.25印张 350千字
版 次	2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷
印 数	0001—4000册
定 价	32.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究



序



中国古代的经典医书黄帝内经说“上医不治已病治未病”，意思是说高明的医生是在疾病出现之前或之初进行治疗，也就是目前我国提出的以预防为主，防治结合的原则。山东的青年医务工作者宫丽丽等，在繁忙的治病工作之余，不忘自己预防工作的职责，以通俗易懂、生动活泼的文笔，系统介绍了常见耳鼻咽喉疾病的预防、早诊早治的方法，以及居家自我保健、自我疾病处理的基本知识和基本方法。本书不仅讲叙了防病治病知识，同时还告诉读者耳鼻咽喉常见疾病的基本护理方法。全书分为耳、鼻、咽、喉几个部分，从各部位的基本解剖知识介绍，到各种常见疾病的原因、早期的症状、诊治的注意事项等，可谓是面面俱到，可以起到按图索骥的作用，实为家庭案头应常备的保健书之一。故特为推荐，是为序。

首都医科大学附属北京同仁医院
耳鼻咽喉—头颈外科
教授 研究生导师
房居高 博士

房居高
二〇一〇年九月



前言

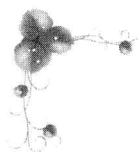
耳朵、鼻子和咽喉不仅可以听声音、辨香臭，还和我们吃饭与喘气有关。耳鼻咽喉科疾病在人们的日常生活中很常见，由于耳朵眼儿、鼻子眼儿、嗓子眼儿孔小洞深，结构复杂，其得病早期不易觉察而被耽误，其诊断和治疗也需要很强的专业知识和借助于特殊仪器，现实生活中人们对耳鼻咽喉疾病的认识不足，对发病部位的不适不够重视，对早期症状能忍就忍，随使用药，或者上当受骗，延误了最佳治疗时机。作者编写本书的目的，是为了将抽象复杂的耳鼻咽喉科专业知识用通俗易懂的话讲清楚，在耳鼻咽喉疾病的预防和及时发现、及早合理治疗方面能给读者以帮助。

本书集中讲解了耳鼻咽喉科常见疾病的病因、自我诊断和居家治疗及护理的常识，以及日常生活中的注意事项和普遍存在的认识误区等。全书分为耳、鼻、咽、喉基础知识，耳、鼻、咽、喉各种疾病等部分。附有插图，能帮助读者更好地理解文章内容。

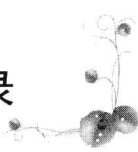
在编写过程中，得到作者所在单位的大力支持，在此表示衷心的感谢！

编者

2010年9月



目



录

序

前言

第一部分 耳

A 区 大家一起认识耳朵	1
耳朵的结构	1
耳朵形状的秘密	1
人的耳朵为什么会动	2
耳朵是怎样听到声音的	3
耳朵是怎样保持人体平衡的呢	3
眩晕与耳朵有关系吗	3
B 区 耳外伤及外耳疾病专区	4
耳廓外伤后应怎样紧急处理	4
耳朵受外伤后怎么治疗	5
专家教你如何正确使用滴耳液	5
怎样防治儿童耳廓冻疮	6
引起鼓膜穿孔的原因有哪些呢	7
怎样治疗鼓膜穿孔	7
鼓膜穿孔后多久能够愈合	8
外耳道湿疹是怎么回事	8
哪些原因导致了外耳道湿疹	9
如何防治外耳道湿疹	9
外耳道湿疹的居家预防及护理	10
耳朵流水应该怎么办	10
什么是外耳道疖	11
“小疖子”如何治疗	12
习惯性给孩子掏耳朵好吗	12
小虫、豆类等异物入耳怎么办	13
小孩耳屎又大又硬怎么办	13
什么是“游泳者之耳”	14
“电话粥”煲出个“耳包包”	14
耳前一小“仓眼”是怎么回事	15
耳前一小“仓眼”用治疗吗	15
什么是分泌性中耳炎	16
分泌性中耳炎有哪些表现	16
分泌性中耳炎应该如何治疗	17
分泌性中耳炎应该如何预防	17

乘飞机旅行时你注意预防航空性

中耳炎了吗	18
医生怎样治疗航空性中耳炎	18
航空性中耳炎为什么要及时治疗	19
如何预防航空性中耳炎	19
C 区 中耳疾病全解	20
“烂耳朵”是怎么回事	20
为什么会出现“烂耳朵”	20
“烂耳朵”有哪些表现	21
如何治疗“烂耳朵”	21
患了“烂耳朵”应该注意哪些问题	22
宝宝为什么摇头哭闹	22
小儿为啥容易得中耳炎	23
专家教你怎样识别中耳炎	23
五条防线护卫小耳朵	23
中耳炎对大脑有危害吗	25
急性化脓性中耳炎是怎么回事	25
急性化脓性中耳炎应该如何治疗	26
急性化脓性中耳炎应该如何预防	26
急性化脓性中耳炎如何护理	27
哪些原因可以引起慢性化脓性中耳炎	28
中西医结合如何治疗慢性化脓性中耳炎	28
胆脂瘤型中耳炎是怎么回事呢	29
慢性化脓性中耳炎有哪些并发症呢	30
中耳炎手术后如何护理	30
治愈中耳炎为何耳聋了	31
中耳炎的日常护理应注意什么	32
怎样采取正确的擤鼻涕方法呢	32
鼓膜内陷是病吗	33
D 区 耳聋、耳鸣、眩晕、面瘫专区	34
耳朵为什么突然听不见了	34
突发性耳聋有哪些表现	34
怎么治疗突发性耳聋	35
什么是耳聋	35

打针、吃药会引起耳聋吗·····	36	哪些人禁忌做人工耳蜗植入手术·····	69
小儿耳聋防治重在“早期”·····	37	人工耳蜗与助听器的作用一样吗·····	69
哪些原因会导致听力减退·····	38	什么样的患者不宜行人工耳蜗植入·····	70
哪些全身性疾病可引起耳聋·····	39	植入人工耳蜗后应怎样做·····	70
什么是老年性神经性耳聋·····	39	F 区 儿童听力康复指南 ·····	71
年轻早防范, 年老耳不聋·····	40	儿童听力小常识一览·····	71
怎样延缓老年性耳聋的发生呢·····	41	宝宝确诊有“听力障碍”应该做什么·····	76
耳鸣是怎么回事·····	42	宝宝“听力筛查未通过”应该怎么办·····	77
哪些情况会引起耳鸣·····	42	发现孩子听力有问题后该做哪些事情?	
发生了耳鸣怎么办·····	44	如何为孩子重建听力·····	78
耳鸣为什么会加重·····	45	正常婴幼儿各阶段对外界的声音反应及	
在治疗耳鸣的过程中要注意哪些问题·····	45	言语表现·····	79
怎样防治老年性耳鸣·····	46	如何发现婴幼儿的听力问题·····	80
耳鸣老人最好吃些什么·····	47	孩子听力障碍是否能够通过药物治疗恢复·····	80
什么是梅尼埃病·····	47	家长在孩子听力干预过程中容易走的误区·····	81
梅尼埃病的调养方法·····	49	如何帮助聋儿尽快度过助听器配戴不适期·····	81
儿童眩晕是咋回事·····	50	怎样改善聋儿的听环境·····	82
如何知道孩子得了急性前庭神经元炎·····	51	怎样为聋儿选择玩具·····	82
如何治疗急性前庭神经元炎·····	51	怎样帮助聋儿建立声音意识·····	83
哪些疾病可以引起眩晕·····	51	如何及早训练聋儿养成良好的听习惯·····	83
眩晕应该做哪些检查·····	53	如何让聋儿感觉认识声音是有意义的·····	83
眩晕应该如何治疗·····	53	怎样训练聋儿区分不同的声音·····	84
面瘫是怎么回事·····	55	如何帮助聋儿辨认不同声音的含义·····	84
引起面瘫的原因有哪些·····	55	怎样帮助聋儿养成听觉定位能力·····	85
秋风拂面话“面瘫”·····	56	如何帮助聋儿感受声音的大小·····	85
面部神经受细菌感染! 面瘫! 怎么办·····	57	如何帮助聋儿感受声音的长短·····	86
面瘫患者的居家护理·····	57	怎样教聋儿感受声音的高低·····	86
面瘫时, 如何保护眼睛·····	58	怎样教聋儿感受声调·····	87
面瘫和耳朵有关系吗·····	59	如何对聋儿进行节奏综合训练·····	87
面瘫病人如何自我保健·····	60	怎样帮助孩子进行词语辨析练习·····	87
中医话面瘫·····	60	如何提高聋儿的音素辨听能力·····	88
哪些习惯可伤害耳朵·····	62	如何对呀呀学语的聋儿进行发音训练·····	88
E 区 助听器及人工耳蜗专区 ·····	62	正确对待聋儿·····	90
什么是助听器·····	62	做一个聋儿的好爸妈·····	91
助听器都有哪几种类型·····	63	G 区 耳朵美容专区 ·····	93
老人戴的助听器分哪几种类型·····	64	耳廓美不美有没有标准·····	93
助听器买来就可以带吗·····	64	爱美耍酷者如何扮靓耳垂·····	94
应如何选购和佩戴助听器呢·····	65	你的耳垂正常吗·····	95
配戴助听器对原有听力有影响吗·····	66	什么是兜风耳·····	96
什么是人工耳蜗·····	67	招风耳怎样手术才能矫正·····	96
什么是人工耳蜗植入·····	68	摸耳瘦身法, 你听说过吗·····	97
哪些患者适合人工耳蜗植入·····	68	“拴马桩”是怎么回事·····	98

巧夺天工的耳朵再造·····	98	鼻出血是怎么回事·····	127
小耳畸形矫正手术应注意哪些问题·····	100	哪些疾病会引起鼻出血·····	128
耳垂小是不是没福气·····	100	鼻子出血是病吗·····	129
穿耳孔前应注意什么·····	101	专家教你消除鼻出血·····	130
打耳孔后的耳朵该怎么保养·····	102	如何预防鼻出血·····	130
耳部保健美容操·····	103	鼻出血怎样治疗,尤其出血较多时怎么办·····	131
如何保养我们的耳朵·····	104	上班族孕妇为什么容易发生鼻出血·····	132
如何保护新生儿娇小的耳朵·····	104	什么情况下出血需要就医·····	132
你了解耳部常用的药物吗·····	105	平时如何预防鼻出血·····	133
如何区别药品的通用名、商品名(品牌名) 和别名·····	107	鼻出血鼻腔填塞后注意什么·····	134
第二部分 鼻		鼻出血的家庭护理有哪些·····	134
A 区 鼻部日常护理 ·····	109	感冒症状反复不能乱吃药·····	135
鼻及鼻窦的结构——“八室两厅”·····	109	C 区 鼻炎及鼻窦炎专区 ·····	136
小小鼻子作用大·····	110	常见的鼻炎有哪些·····	136
鼻骨为什么容易发生骨折·····	112	鼻炎患者日常生活中应注意什么·····	137
如何知道你的鼻子骨折了·····	112	鼻炎和哮喘有联系吗·····	137
发生了鼻骨骨折怎么办·····	113	鼻炎会传染吗·····	138
鼻骨骨折后吃什么·····	114	鼻炎会遗传吗,会转变成鼻咽癌吗·····	139
冬季为什么鼻涕多·····	114	鼻腔内疼痛是由鼻炎引起的吗·····	139
引起流鼻涕的疾病有哪些·····	115	鼻炎对未成年人的危害有哪些·····	140
鼻涕咽下去要紧吗·····	115	治疗鼻炎的主要方法是消炎吗·····	140
如何保护鼻子·····	116	理疗能治疗鼻炎吗·····	140
怎样保健鼻子·····	116	七种措施缓解鼻炎症状·····	140
擤鼻涕方法不当,当心诱发中耳炎·····	117	快速缓解鼻炎症状用何药·····	141
你知道危险三角区吗·····	117	妊娠期鼻炎应注意什么·····	141
感冒为什么还会引起耳朵闷、听力下降·····	118	鼻腔内疼痛是什么原因·····	142
为什么不要自己随便选用滴鼻药·····	118	小儿鼻塞都是鼻炎吗·····	143
鼻子滴药须知·····	119	小儿鼻腔有臭味是怎么回事·····	144
打喷嚏是病吗·····	119	小儿流鼻涕是鼻炎吗·····	144
人为什么会打喷嚏·····	120	小儿鼻腔里经常有干痂堵塞是鼻炎吗·····	145
哪些病容易引起打喷嚏·····	121	鼻炎患儿家长应注意什么·····	145
打喷嚏应该如何预防·····	121	鼻炎会影响怀孕吗·····	146
打喷嚏不都是感冒·····	121	孕妇患鼻炎对胎儿有影响吗·····	146
打喷嚏时不要捂嘴·····	122	鼻炎同感冒是什么关系·····	146
鼻子干燥怎么办·····	122	鼻炎患者在什么情况下需要手术治疗·····	147
干燥性及萎缩性鼻炎要进行鼻腔冲洗吗·····	123	鼻炎患者的饮食应注意些什么·····	147
头痛时为什么要看鼻科·····	123	什么是萎缩性鼻炎·····	148
鼻科疾病与全身疾病的关系如何·····	124	萎缩性鼻炎如何治疗·····	148
感冒时怎样饮食·····	125	萎缩性鼻炎应如何调理·····	149
药补人参不如吃大蒜,营养超高·····	126	慢性鼻炎患者的饮食应注意些什么·····	149
B 区 鼻出血专区 ·····	127	慢性鼻炎患者为什么会出现头晕、头痛·····	150
		慢性鼻炎的常见诱因是什么·····	151

慢性鼻炎与环境因素有关系吗	151
慢性鼻炎与人体全身状态有关吗	151
为什么戒烟有利于慢性鼻炎的康复	152
慢性鼻炎会给患者的日常生活带来	
怎样的影响	152
戴口罩对慢性鼻炎有好处吗	153
应该怎样做鼻腔冲洗	153
小儿患慢性鼻炎对发育有什么影响	154
早晨用冷水洗脸对慢性鼻炎有好处吗	154
慢性鼻炎长期发作会转变成鼻腔恶性	
肿瘤吗	155
慢性鼻炎长期发作会转变成鼻咽癌吗	155
急性鼻炎的常见诱因有哪些	156
急性鼻炎的主要症状有哪些	156
小儿感冒后为什么经常会出现耳朵痛	157
过敏性鼻炎是怎样产生的	157
追究家中致敏原都有哪些	158
尘螨是什么	161
消除螨虫给你“三个配方”	162
过敏性鼻炎是什么原因引起的	163
怎样区别慢性鼻炎同过敏性鼻炎	163
过敏性鼻炎常见的致敏原有哪些	163
什么样的人易患过敏性鼻炎	164
过敏性鼻炎的药物治疗及其治疗	
原则是什么	164
过敏性鼻炎患者有哪些表现	165
过敏性鼻炎患者易并发哪些疾病	165
过敏性鼻炎患者的生活环境有何特殊要求	166
过敏性鼻炎患者的饮食有哪些注意事项	166
如何治疗过敏性鼻炎	166
过敏性鼻炎患者如何脱敏	167
过敏性鼻炎为什么眼睛、耳朵都会痒	168
过敏性鼻炎为什么表现为流清涕、	
打喷嚏	169
过敏性鼻炎会引起“黑眼圈”吗	169
过敏性鼻炎患者日常应该注意什么	169
过敏性鼻炎的防治重点	170
过敏性鼻炎可诱发哪些疾病	170
过敏性鼻炎可以治愈吗	171
用过敏性鼻炎偏方治疗过敏性鼻炎的	
注意事项有哪些	171
精心收集的过敏性鼻炎偏方	172

谈谈儿童过敏性鼻炎保健方法	173
过敏性鼻炎保健茶饮	174
如何预防儿童过敏性鼻炎	175
过敏性鼻炎可能影响学习吗	176
孕妇过敏性鼻炎常见致敏原有哪些	177
孕妇过敏性鼻炎的治疗	177
孕妇过敏性鼻炎的治疗有什么特点	177
鼻炎和鼻窦炎是同一回事吗	178
鼻炎、鼻窦炎切忌不医而药	178
鼻窦炎可以引起哪些疾病	179
鼻窦炎患者为什么会头痛	179
儿童鼻窦炎的症有何特点	180
如何治疗儿童鼻窦炎	180
鼻炎与鼻窦炎为何统称鼻—鼻窦炎	181
鼻—鼻窦炎患者日常生活中应注意	
哪些问题	181
如何认识儿童鼻—鼻窦炎	182
鼻内窥镜手术是治疗鼻窦炎最好的手术吗	183
上颌窦炎根治术和鼻内窥镜手术，	
究竟哪个好	184
鼻内窥镜手术后注意事项	184
鼻内镜在治疗鼻窦炎方面有哪些优势	185
鼻内镜手术治疗鼻窦炎和鼻窦肉的	
优点有哪些	186
鼻内镜手术术前需要做哪些准备	186
鼻内镜手术后护理有哪些	186
D 区 鼻息肉及鼻中隔疾病专区	187
鼻息肉是怎么回事	187
鼻息肉怎么治疗	188
鼻息肉为什么有很显著的复发倾向	188
鼻息肉是不是做了鼻内镜手术就可以	
高枕无忧了	188
什么是鼻中隔偏曲	189
鼻中隔偏曲是怎么产生的，需要手术吗	190
鼻中隔偏曲能不能单纯靠吃药来治愈	191
鼻中隔偏曲是不是用激光、微波、	
等离子来治疗	191
鼻中隔偏曲手术后，病情为什么没有好转	191
鼻中隔偏曲最好怎么治疗	192
鼻中隔手术采取什么麻醉方式？	
手术痛吗	192
鼻中隔穿孔是怎么引起的	192

E 区 鼻部恶性肿瘤专区	193
鼻及鼻窦恶性肿瘤有哪些表现, 如何治疗 ..	193
鼻部恶性肿瘤有哪些先兆	194
哪些疾病会引起嗅觉减退或嗅觉缺失	194
嗅觉障碍有哪些类型	195
嗅觉障碍(嗅觉下降、闻不到东西)的 原因有哪些	195
鼻咽癌的早期症状有哪些	196
对症选择鼻咽癌食疗方	198
二十二法帮助你预防鼻咽癌	199
哪些人容易患鼻腔鼻窦恶性肿瘤	200
鼻腔鼻窦恶性肿瘤有哪些常见症状	200
鼻腔鼻窦恶性肿瘤有哪些治疗方法	201
F 区 隆鼻手术专区	201
什么是酒糟鼻	201
怎样预防酒糟鼻	202
酒糟鼻该怎样治疗	202
治疗酒糟鼻的一些常识性方法	203
塌鼻子能治疗吗	203
什么样的鼻子最好看	205
需要进行隆鼻手术的鼻形有哪些	206
每个人都适合假体隆鼻整形手术吗	207
适合的隆鼻者和年龄	207
隆鼻要注意什么	207
面对不同隆鼻假体该如何选择	208
隆鼻手术前都要注意些什么	209
隆鼻手术的风险有哪些	209
隆鼻后假体会移动吗	210
隆鼻之后应该如何护理	210
第三部分 咽喉	
A 区 咽喉病症全解	212
“嗓子”的结构是怎么一回事	212
小儿空空样咳嗽当心急性喉炎	213
急性喉炎怎么治疗	213
小儿得了喉炎为什么很危险	214
得了喉炎, 家庭如何巧用药	215
药茶疗法治喉炎	216
咽喉扎了鱼刺怎么办	217
怎样预防鱼刺卡到宝宝喉咙里	218
急性会厌炎危险吗	218
急性会厌炎有哪些表现	219
如何治疗急性会厌炎	220

会厌囊肿是怎么回事	220
会厌囊肿怎么治疗	221
什么是喉鸣及引起喉鸣的常见原因是什么 ..	221
宝宝发生喉鸣该怎么办? 会留后遗症吗	221
什么是喉咙疼痛? 哪些病可以引起 喉咙疼痛	222
发生喉咙疼痛时该怎么办	222
喉咙疼痛时到底要不要去看医生	222
喉痛原来是牙刷惹的祸	223
喉咙有异物感是怎么回事	224
喉咙疼痛的居家护理	225
出现哪些不正常的声音应该去医院看医生 ..	225
甲状舌骨囊肿是一种什么病	226
哪些因素能引起慢性咽炎	227
咽炎常用的局部治疗有哪些	227
慢性咽炎为何久治不愈	228
治疗慢性咽炎为什么不能滥用抗生素	228
咽炎会癌变吗	229
中医帮你去除咽喉疼痛	229
润喉片不能当“糖”吃	230
慢性咽炎的居家护理	231
慢性咽炎怎样自我调养	232
“嗓子”的日常保养	233
粥疗咽喉炎	235
咽异感症是怎么回事	236
治疗咽异感症保持良好心态	237
什么是急性扁桃体炎	237
患扁桃体炎时应注意什么	238
什么是慢性扁桃体炎	239
慢性扁桃体炎的主要表现及并发症有哪些 ..	239
扁桃体到底是切除好还是不切好	240
扁桃体炎手术前后应注意什么? 如何护理 ..	241
扁桃体切除后的居家护理	242
什么是腺样体肥大	242
儿童腺样体肥大会影响身体的发育吗	242
医生检查会有什么发现	243
如何治疗腺样体肥大	243
腺样体及扁桃体切除术后应注意什么	243
到药店买药应选哪种润喉片	244
你知道常用的咽喉部口含片有哪些吗	245
B 区 打呼噜专区	248
打呼噜也是病吗	248

呼吸暂停综合症患者的睡眠质量好吗.....	249
测测你的睡眠是否健康.....	250
什么情况需看睡眠障碍专科门诊.....	251
什么是“阻塞性睡眠呼吸暂停低 通气综合症”.....	251
阻塞性睡眠呼吸暂停的危险因素有哪些.....	252
鼾症对身心健康有哪些危害呢.....	253
良性鼾症和恶性鼾症有什么区别.....	253
单纯打呼噜对人体有危害吗.....	254
如何改善打呼噜.....	255
怎么治疗打呼噜? 吃药能治疗吗.....	256
小孩子为什么也会打呼噜.....	257
儿童打鼾将会影响发育和智力吗.....	257
饮食调理孩子打呼噜.....	258
儿童打呼噜如何治疗.....	258
睡眠胜过任何保健品.....	259
七种食物能帮助你安睡.....	259
巧用饮食助睡眠.....	260
C 区 声带疾病专区	261
什么是声带息肉.....	261
歌唱者小结是怎么回事及如何治疗.....	261
如何治疗歌唱者小结.....	262
孩子嗓子痛父母不可忽视.....	262
嗓子保护好, 歌才唱得好.....	263
嗓音出现问题怎么办.....	264
怎样保护甜美的嗓音.....	265
教师怎样保护嗓子.....	266
怎样正确发音.....	267
声音嘶哑是怎么回事.....	267
让声音保持年轻的秘诀.....	268
居家护嗓小秘方.....	269
什么是变声期? 变声期怎样保护好嗓子.....	269
什么是男生女调或女生男调.....	270
什么是癔性失音症.....	270
得了癔性失音症怎么办.....	271
D 区 喉部肿瘤专区	271
喉部良性肿瘤有哪些.....	271
什么是喉癌.....	271
喉癌是由什么原因引起的.....	272
得了喉癌有哪些喉部不适.....	272
喉癌早期有哪些表现呢.....	273
如何诊断喉癌.....	273
目前治疗喉癌的方法有哪些.....	274
喉癌患者手术后康复期护理要注意 哪些问题.....	275
喉癌是不治之症吗.....	276
喉癌病人的心理疗法.....	277
喉癌病人的居家保养.....	277
社会支持及家庭配合对喉癌病人的重要性.....	278
喉癌病人的饮食调理.....	278
喉癌手术后护士应做好哪些护理工作.....	279
喉癌手术病人需要哪些指导.....	280
喉摘除后还能讲话吗.....	283
什么叫食管发音.....	283
人工喉是怎么回事.....	284
脖子上长疙瘩是怎么回事.....	285
颈部肿块不可忽视.....	285
儿童患癌的 9 种征兆.....	286
E 区 气管、食管异物专区	287
小儿气管异物是怎么回事.....	287
怎样预防小儿气管异物.....	288
如何治疗小儿气管异物.....	289
哪些东西易成为进入小儿气管的异物.....	289
儿童为什么容易发生呼吸道异物.....	289
怎样预防儿童呼吸道异物.....	290
气管异物怎样抢救.....	290
什么是食道异物.....	291
食道异物容易卡在食道的哪个地方.....	292
食道异物发生后有哪些表现.....	292
食道异物有生命危险吗.....	293
食道异物应如何治疗及预防.....	294
什么是喉阻塞.....	295
喉阻塞有哪些表现.....	295
喉阻塞应该如何预防.....	296
喉阻塞应该如何治疗.....	297
急性喉阻塞如何紧急护理.....	297
不小心咽下口香糖怎么办.....	298

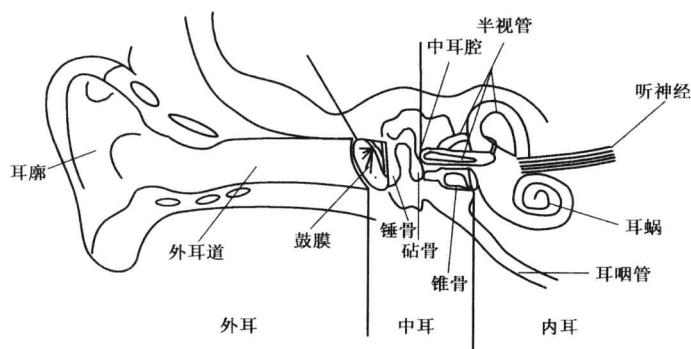


第一部分 耳



A 区 大家一起认识耳朵

此文讲述耳朵的结构和构成、耳朵形状的秘密、耳朵的有限听力范围、耳朵保持身体平衡的原因、耳朵会动的原因，以及如何保护听力。



耳朵位于眼睛的后面，它具有辨别振动的功能，能将振动发出的声音转换成神经信号，然后传给大脑。在脑中，这些信号又被翻译成我们可以理解的词语、音乐和其他声音。

耳朵的结构

耳由外耳、中耳、内耳三部分构成。

外耳包括：耳廓、外耳道、外耳道神经和血管。

中耳包括：鼓室、咽鼓管、鼓窦和乳突。

内耳包括：前庭、半规管、耳蜗、内耳道、颅中窝、颞骨岩部。

耳朵形状的秘密

耳朵的“耳蜗”为什么不和“麦克风”一样凸在外面，而要通过一条长长的“耳道”呢？



这主要原因并不是为了“保护”耳蜗，不信您看您的“鼻子”、“眼睛”不是也很重要吗？但它们为什么都凸在外面呢？

那这是为什么呢？只要您“堵”上双耳，再听听您的“呼吸”、“咽口水”的“声音”，您就明白了，原来我们的“耳道”结构，可以将外界“细微”的声音“放大”，而且还会将我们身体的声音“扩大”并聆听，而后做出各种“判断”，以此更好地引导自己生存。也就是说，“入耳式耳机”只要很“小”的声音，我们都会觉得很“大声”。

使用逻辑：自然万物都是以“形源”、“差源”和“位源”作为“资源”进行“拼合”而成的，所以“形状”隐藏着巨大的功能秘密。



小贴士

耳朵有限的听觉范围

人类的听觉范围是有限的。声波由赫兹来度量。人讲话的频率范围为 85~1100 赫兹。多数年轻人的听力范围为 20~20000 赫兹。这个范围比狗和蝙蝠的听觉范围要小得多。人的听觉范围到中年以后会变得越来越小。所以上了年纪的人多数听力会下降。

人的耳朵为什么会动

为什么有些人耳朵会动呢？因为人是由动物一步步进化来的。人和动物一样，耳后有一块动耳肌，在神经支配下可以活动。只不过有的人动耳肌退化了，耳朵就不会动了；而有的人动耳肌没有退化，所以耳朵会动。耳朵会动，是天生的，不是后期成长的，带一点遗传因素。生物学上证明是天生的，是大脑皮层发达的表现，脑神经更有力，往往有更强的意志力与洞察力。人们都非常关注自己的视力，也知道如何保护视力，但许多人常常忽视了对听力的保护。如果听力减退的话，同样在生活中就会处处感到不便，增添不少困难和烦恼，特别是青少年，听力减退会影响他们的学习成绩。所以，保持良好的听力极为重要。

耳朵只是用来听声音的吗？

说起耳朵，大家可能是再也熟悉不过的了，它可是我们人身上重要的器官之一啊！它的作用可不小。耳朵是我们人体的一大宝贝，听音乐、听铃声、听故事，没有耳朵根本不行！可是，我们的耳朵只是负责听声音的吗？回答是：不，它还有一种作用，那就是负责人体的平衡觉。



耳朵是怎样听到声音的

要想了解耳朵是怎样听到声音的，首先就要说说声音是什么。声音其实是由物体振动产生，并能向四周传播的一种空气波动。和水波一样，一块石子投入平静的湖里，水面就会产生一层层的波浪，向四周传动。而声波波动的物质不是水，而是看不见、摸不着的空气罢了。声波是有能量的，它能使被接触到的物体产生振动，就像水波能让水面上的物体摇摆一样。物体振动得越快，产生的声音就越高越细；振动得越慢，声音就越低越粗。物体每秒钟振动的次数叫做频率。科学家为了研究方便，把每秒钟振动一次叫做一赫兹。赫兹就是频率的单位了。人耳并不是什么声音都能听得到，只有振动频率在 20~20000 赫兹范围之间的声音才会引起听觉。

耳朵是怎样保持人体平衡的呢

人体维持平衡主要依靠内耳的前庭部、视觉、肌肉和关节等本体感觉三个系统的相互协调来完成的。其中内耳的前庭系统最重要，它的功能结构上其实就像眼睛一样，是一种特殊分化的感受器，主要感知头位及其变化。

在人类内耳的构造中，像蜗牛触角一样的三个半圆形管道，叫半规管。在半规管内亦有内淋巴，而半规管的两个脚里边也有毛细胞，所以内淋巴流动的时候亦会带动毛细胞弯曲倾倒，产生一种运动的感觉。半规管主要是感受正负角加速度的刺激，也就是感受旋转运动的变化。由于三个半规管所在平面互相垂直，所以可以感受四面八方旋转运动的刺激。

如果人做前、后、左、右直来直去的运动是靠什么感觉到的呢？那是靠内耳的前庭部的球囊和椭圆囊了。球囊和椭圆囊也有内淋巴和毛细胞，另外还有耳石膜。当人做直线加速运动时，耳石膜里的位觉砂会向相反的方向运动，道理和瓶子里的石子一样，当向右晃动瓶子的时候，石子会滚动到瓶子左边，向左晃动瓶子的时候，石子会滚动到瓶子右边，从而刺激毛细胞产生平衡感觉。

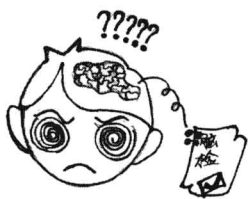
总之，耳朵的平衡感觉是范围广泛的反射运动，需要眼球、颈部肌肉和四肢的肌肉反射共同参与来完成。

眩晕与耳朵有关系吗

机体平衡依靠前庭、视觉及自体感觉三个系统，而眩晕则是一种运动性或位置性幻觉，多数患者感觉四周环境旋转或自身旋转，少数可有直线运动、动摇或



不稳定感。其致病的原因多样而复杂，但可归纳为周围性和中枢性两大类，其中大多数是周围性，占 77%。所谓周围性是指各种原因所致迷路改变，如外耳阻塞，因鼓膜受压干扰内耳而引起平衡障碍，中耳炎可引起迷路炎或中耳压力改变而致平衡障碍，内耳各种疾病均可致眩晕发生。故眩晕与耳朵的关系十分密切，发生了眩晕应怎么办？眩晕是一种运动错觉，是指病人感到自身和外界静止的景物运动的错觉，呈旋转、摇摆或漂浮感。至于一般的头昏、头胀、眼花、眼前发黑等，不应包括在眩晕的范畴，应注意卧床休息，避免跌倒造成外伤，侧卧时避免呕吐物呛入气管，每日三次用 1% 麻呋液点鼻，这样能保持耳咽管通畅，减小中耳压力，避免平衡障碍，不能用力擤鼻，增加鼻腔压力，导致内耳压力增高，最重要的还是一定要避免感冒，一旦发生了眩晕，应立即卧床休息，协同家人到医院就诊，确定病因。



我眩晕不是脑子的毛病呀！



B 区 耳外伤及外耳疾病专区

4

耳廓外伤后应怎样紧急处理

耳廓借韧带、肌肉、软骨和皮肤附着在头颅两侧，显现于外，易遭受各种外伤，其中以挫伤和撕裂伤多见。

挫伤：多因钝物撞击所致。轻者，仅感局部微痛，轻度红肿，软骨与软骨膜之间无渗血，组织损伤不显著，一般多可自愈。重者，耳廓受伤处常形成血肿，血积于软骨膜下或皮下，呈半圆形紫红色，局部胀痛明显。因耳廓皮下组织少，血循环差，血肿不易自行吸收，如不及时处理，血肿机化可致耳廓增厚变形；大的血肿还可继发感染，形成化脓性耳廓软骨膜炎，引起软骨坏死，导致耳廓畸形。处理方法：血肿小者，应在严格无菌操作下先用粗针头抽出积血，再用纱布敷料加压包扎 48 小时；其后，若血肿又起，可再次抽吸；若血肿较大者，应行手术切开，吸净积血，清除血块，局部用碘伏纱条填塞或缝合切口后加压包扎；同时给予抗生素治疗，如青霉素 80 万单位，每日 2 次，肌肉注射，连用 3~5 日，以防感染。

撕裂伤：有不同程度的耳廓组织损伤，轻者为裂口，重者耳廓局部缺损，甚至耳廓部分或完全断离。处理时对耳廓部分撕裂者先用 3% 双氧水冲洗局部，再



用碘酒、酒精或生理盐水消毒；在清创时尽量保留皮肤，然后对位准确用小细针线缝合，轻松包扎；同时静脉滴注抗生素，如头孢霉素、青霉素类以防感染。对于已经完全断离的耳廓应及时清洗并用肝素将其动脉冲洗后，抓紧时间对位缝合进行耳廓再植；术后注意应用抗生素。若发现水泡或血泡，应在无菌条件下切开排液。

耳朵受外伤后怎么治疗

(1) 耳廓挫伤后，24 小时内先行冷敷。血肿较大时，应在严密消毒下穿刺抽血，局部加压包扎。撕裂伤应及时清创缝合。冻伤应保护耳廓，逐步复温，重建血循环。烧伤的治疗原则是控制感染，防止粘连，尽量减轻愈合后的畸形。

(2) 鼓膜外伤后外耳道严禁冲洗和滴药，禁止用力擤鼻涕，全身使用抗生素预防感染。鼓膜穿孔如长期不愈合可修补。

(3) 颞骨骨折处理如并有颅脑损伤，应先处理颅脑外伤。脑脊液耳漏一般能自行停止，但超过 2~3 周后，如病情允许，可用颞肌筋膜修补。全身情况稳定或好转后，如有手术适应征，可行鼓室成形术或面神经手术。

专家教你如何正确使用滴耳液

1. 使用滴耳液

使用滴耳液，应该先加温。有一些病人用了滴耳液后，感到头晕、恶心。这是因为滴耳液的温度过低的缘故。人的耳朵分为外耳、中耳、内耳三部分，内耳前庭器官对冷刺激非常敏感，当滴耳液的温度过低时，会打破内耳的温度平衡，内耳前庭器官受到冷刺激后，就会引起眩晕、恶心。

因此，为避免刺激内耳前庭器官，滴耳液的温度最好和体温保持一致。在温度较低的环境下使用滴耳剂时，可事先把药瓶放在手心握一会儿，或者把滴耳液瓶放到 40℃ 左右的温水中温一温，当药液温度与体温接近时，摇匀后即可使用。

当然，也要注意不能使滴耳液温度过高，一方面，耳道不适应高温液体，温度过高会烫伤耳内黏膜；另一方面，高温下滴耳液药物成分会分解，使药效降低。

2. 滴耳后，来次耳浴

如果是患有化脓性中耳炎，滴药前将脓性分泌物用消毒干棉签拭净，或用 3% 双氧水彻底清洗外耳道及中耳腔内的脓液和分泌物。冲洗时，使用的冲洗液也可加加温。冲洗后，再用消毒干棉签拭净外耳道，然后再滴药，以使药物发挥最大疗效。

有的药品说明书上有明确要求，滴耳后进行约 10 分钟的耳浴。什么叫耳浴呢？简单来讲。耳浴就是将药物滴入耳道，浸泡一段时间，以使耳内黏膜充分吸