

儿童保健技巧（一）

张征
编著



目 录

耳鼻喉科	1
口腔科	25
内科	45
13 种解决便秘之道	45
9 种对付下痢的方法	54
10 种避免感冒的方法	58
9 种减轻流行性感冒症状的疗法	62
发烧应对策略	67
6 种缓解呕吐不适的疗法	73
解决乳糖不耐受征的建议	77
腮腺炎防治方法	80
14 种消除食物过敏的要诀	82
15 种止头痛的建议	88
减轻胃肠胀痛的方法	93
胃痛治疗的建议	97
腺体肿大的对付策略	101
哮喘的妙方	103
哮喘的对付要诀	109
治疗眩晕的 7 种的诀窍	112
支气管炎的治疗技巧	115
消暑方法	118
外科	120

耳鼻喉科

鼻塞：9 种使呼吸畅通的方法

如何治疗鼻腔堵塞

你 4 岁的孩子正在跺脚发脾气。然而，这次她目中无人的“不”字发出来像“嘟”。

似乎每个孩子时不时地就会得鼻塞，使的声音听起来像芝麻街的带鼻声的大象的鼻音。鼻塞最常见的原因是上呼吸道感染病毒感染。全国企业联合电台以及“60 秒家庭电话”电视节目主持人鲍勃兰尼尔医学博士，是位于得克萨斯州福特沃斯的一家私人诊所的过敏和免疫学儿科医师，她说：“入侵病毒使鼻腔通道内壁的粘液膜致敏，引起血管充血，周围组织液体增多，促发了更多的粘液产生直到最终鼻腔堵塞，空气不能自由出入。

对于有过敏倾向的儿童，病毒以外的其它致敏原也可以有同样的作用。比如羽毛枕头、灰尘、或花粉也能使鼻黏膜肿胀。但无论是什么引起的，鼻腔堵塞的儿童可能会胡思乱想、不舒服以及难以入睡。这也意味着家长同样没有睡好。

由于鼻塞，小儿甚至能整晚失眠。兰尼尔博士说：“鼻塞能使小儿产生窒息感，”如果孩子鼻腔堵塞，自己又不会护理，那么她可能会难受的要发疯。

下面是消除粘液，使呼吸道通畅的一些专家建议，适合任何年龄的孩子。

打开淋浴使空气湿润。西雅图华盛顿大学的儿科学临床教授海伦·贝克医学博士说：“西雅图空气潮湿，

我经常告诉那些在阳台上摇动婴儿的父母，孩子应该在湿润空气中睡觉。”贝克博士建议了一个甚至更好的任何人全年都可以使用的治疗方法：“首先，打开淋浴水龙头，放热水几分钟以蒸一下浴室。然后和孩子进去坐上 15-20 分钟。这样有助于减少鼻腔分泌。”

晚上试试喷雾器。如果孩子晚上经常由于鼻塞醒来，这可能是因为家里空气太干燥。如果是这样的话，可以用制冷喷雾器或超声加湿器湿润空气。俄亥俄克利夫兰临床基地儿科学总论部分的带头人米歇尔·麦克宁医学博士，是哥伦比亚俄亥俄州大学医学院儿科学副教授，荷西里宾西法尼亚州大学医学院临床教授，据他所说，它们放在在孩子的房间里要比旧式的蒸汽型喷雾器更安全。但家长必须经常清洁它们，避免真菌和细菌堆积（按照产家说明书操作）。

“喷雾器喷出的微小颗粒能够最终进入气道的深部。如果有污染，可能会引起慢性病或其它呼吸性疾病。”麦克宁博士说。他建议每天用热水清洗喷雾器。每三天用过滤的漂洗溶液擦洗槽子一次，并彻底地清洗干净。

使孩子的杯子永远满着。兰尼尔博士说，孩子如果不得长时期内用口呼吸，那么他可能会脱水。他说，喝大量的水、果汁或其它的饮料有助于防止脱水，也能促进粘液流出排泄，另外牛奶也不错。“牛奶能神奇般地使粘液变稠。”兰尼尔博士说。

给孩子以关心和安慰。贝克博士说：“对于鼻塞后恐慌的儿童，安慰很重要。例如，让孩子躺在摇椅里，家长静静地摇动，可以帮助他平静下来，进入睡眠。”

贝克博士建议家长，不要在儿童的胸部涂搽带有强烈气味的含薄荷脑、冬青油或桉树油的非处方药膏。她

说：“这些并不能真正地改善气体的流通。”对于婴儿或更小的孩子，这些成分能够吸收入血，产生毒性作用。

抽吸堵塞物。如果婴儿鼻塞，那么叫做耳球的一种便携式抽吸设备会很有帮助。在药店可以买到它。耳球能抽出大量的粘液，贝克博士说。（贝克博士更喜欢使用鼻腔抽吸器，因为它的尖部比较长，使用方便。）

使用耳球时，家长要用一只手托住孩子的头，另一只手挤压住耳球，然后把尖部插入一只鼻孔里，迅速释放，耳球就会吸出分泌物。移走耳球，挤掉吸出的组织内容物。重复同样的动作抽吸另一只鼻孔。“使用后，一定要通过煮沸消毒耳球。”兰尼尔博士补充说。

家庭自制盐水滴鼻剂。贝克博士说：“30年来，减轻婴儿的顽固性分泌物，我一直推荐使用这种滴鼻剂。”配方：1/4 茶匙食盐混合在半杯温水中，存放在一个干净的罐子中——但不要超过几天。如果需要的话，重新配制一罐。

为了使滴液进入小儿的上鼻道，家长需要借助重力的作用，她说。家长可以坐在椅子上，腿直直地伸出去，脚平放在地板上。把小儿的头沿着腿放下去，这样她的鼻子就朝向天空。家长用一只胳膊抓着她，用滴管向每个鼻孔里滴一滴滴鼻剂。几分钟后用耳球抽吸分泌物。（等待过程中，如果有必要，家长可以唱歌给孩子听，这样能让她平静一些。）滴管和耳球在下次使用时应该先煮沸消毒，

若孩子年龄较大，可以让他仰躺在床上，头垂在床边。每个鼻孔里滴两滴。让滴鼻剂作用大约两分钟后，轻轻地揉搓几下鼻子。

或买现成的盐水。盐水在药店可买到。但费城儿童

医院整形外科的副主任斯迪温·D·汉德勒尔医学博士提醒家长，给孩子往鼻子里滴时，手要稳。如果尖部不小心接触了孩子的鼻子，滴管就被污染了。他说：“如果接触了孩子的鼻子，不要把滴管再放入盐水瓶子中。”再次使用要先消毒滴管。

慎用治疗糖浆。非处方减充血剂糖浆可以收缩肿胀的血管，打开气道，汉德勒尔博士说。不同的儿童对特定的产品反应不同。同样的产品，一些小儿可能会产生过敏反应，而其它的孩子却什么也不会发生。“这种事情需要反复实验。”他说。

一岁以下的儿童禁用这些产品，贝克博士提醒。对于年长的儿童，仔细地按照瓶上的说明书或咨询医生，使用正确的剂量。

何时去看医生

俄亥俄克利夫兰临床基地儿科学总论部分的带头人米歇尔·麦克宁医学博士，是哥伦比亚俄亥俄州大学医学院儿科学副教授，荷西里宾西法尼亚州大学医学院临床教授，他说：“如果孩子鼻塞并发烧，自己又不能够护理，应该立刻给医生打电话。”

对于年长的儿童，如果在大约十天后无任何好转或高烧温度达到 130 华氏或更高，应该打电话给医生。

父母也应该留心任何伴随鼻孔分泌物的强烈异味。它“可以提示家长，或许是小玩具或一些其它的异物塞入了鼻腔，”麦克宁博士说。

如果孩子是慢性张口呼吸者，医生可能会测试特定的过敏原，然后开一些治疗药物。然而，一些张口呼吸者可能有腺样体增生。这些扁桃体样组织位于后鼻道，常常不明原因地肿胀，阻碍气流入出。腺样体能够外科

摘除，据麦克宁博士说。

流鼻血：6种止血建议及5种预防方法

止血技巧

流鼻血对一个小孩子和家长来说是非常可怕的。鼻子有时会流出少量的血，这些无法解释的鼻流血现象，可以吓坏勇敢的孩子。

“一次我5岁的儿子半夜醒来，发现他的枕头、睡衣、脸上都是血”，辛士亚·萨龙，费拉德尔菲亚郊区三个孩子的母亲回忆到。“他的尖叫使我冲到了他的屋子里，几秒钟后我明白了他惊叫害怕的原因，是的，太可怕了他的床上似乎发生了一起凶杀案。”

但是流鼻血其实一般情况下不必过分担心；孩子看起来要比实际情况糟糕”医学博士、耳鼻咽喉科学副教授、处于达拉斯的德克萨斯西南医学中心大学儿童、耳鼻咽喉科学主任欧沃尔·布朗说。

大部分孩子的流鼻血是由于在混乱的游戏玩耍时，不小心打在鼻子上引起的，或是因为用长有尖指甲的手指挖鼻孔而造成的。医学博士、耳鼻咽喉科学教授、匹兹堡医药大学，耳鼻咽喉科学副主任约纳斯·约翰逊说：“引起鼻流血的原因通常是很小的。大多数鼻流血可以很容易地在家中止血。”

但是鼻流血一旦停止，事情并没有就此结束，“痊愈需要7到10天，”约翰逊医生说。在这期间你应该采取预防措施，不要让孩子碰鼻子内的血痂，避免流鼻血再次发生。

下面是专家关于止鼻血及预防复发的建议：

治疗

让孩子充满信心。首先要使自己保持冷静，“假如

你的孩子看到你焦急不安，害怕的样子，他也会有同样的感觉”。约翰逊医生说。家长应该用平静的语气向孩子解释流鼻血并不可怕。在孩子的冷静合作下你可以很快给孩子止血。

试用鼻腔去充血喷雾剂。假如你手边有的话，你可以试用非处方的这种药品如：去氧肾上腺素或阿尔夫林。约翰逊医生说：“这些都是血管收缩剂，可以收缩血管帮助血痂的形成，这将加速止血过程”。

捏住鼻子。约翰医生说：“让孩子在椅子上或家长腿上坐直，用干净的布轻柔地压迫、堵住孩子流血的鼻孔，或者让孩子自己这样做。捏住或堵住孩子的鼻子10分钟后，通常会达到止血效果，这样做的目的是帮助在损伤处形成血凝块”。

布朗医生说：不要使孩子向后靠，这将使血流到喉部，不但味道糟糕而且会引发咳嗽，血液还可以刺激胃导致恶心、呕吐。

注意时间。约翰逊医生说：当你捏住孩子鼻子的时候，10分钟看起来非常漫长。但是绝对不能很快放手，你应该保证捏住孩子的鼻子足够长的时间。可以坐在钟前或定时间。因为假如捏住鼻子的时间不够长，你刚刚放手后不久，鼻流血就可能再次发生。

冷却疗法。医学博士、匹兹堡医药大学儿科副教授、匹兹堡医儿童医院急救科主治医师苏珊·弗科斯提示：除了捏住孩子的鼻子外，你可以用一块冷毛巾放在小儿颈部或鼻梁上。这将有利于收缩血管阻断血流。

转移孩子的注意力。约翰逊医生建议：“要让孩子捏住鼻子很长时间时，你应该告诉他你在做什么，以及你为什么这样做，”其他一些转移其注意力的方法是：给

他大声讲他喜欢的故事，或者让他看电视或 VCD。

预防措施

不要擤鼻子。弗科斯医生说：“假如孩子流鼻血不要让他擤他的鼻子，不管这样感觉多好，因为擤鼻子会擤掉小的血凝块，使鼻流血重新发生”

控制体育活动。在鼻流血后几小时内让孩子保持安静，不要剧烈活动。在鼻子的损伤没有痊愈之前，即流鼻血后的一个星期内，不要让孩子跑动或在爬杆上上下下翻腾。约翰逊医生说：“用力的活动会增加血管压力，再次导致流鼻血。”

不要让孩子挖鼻子，擦鼻子。弗科斯医生说：“挖鼻子很可能是导致流鼻血的起因”。不过制止孩子挖鼻孔确实是一件很难作到的事。“即使是因为在鼻子的损伤愈合时因痒而擦鼻子，也会再次导致流鼻血。家长可以剪短孩子的指甲来减少损害，假如孩子在夜里挖鼻孔可以在他睡觉时戴上手套防止流血再次发生。

家中保持湿润。弗科斯医生说：“如果家中空气干热，鼻道也是干燥的。这使得鼻流血较易发生，加湿器可以改善这种情况，但你一定要据产品说明书经常清洗加湿器”。

保持孩子鼻道湿润。布朗医生建议：“用生理盐水直接湿润孩子的鼻子。加 1/4 勺的盐到一杯热水中，混匀后倒入干净的鼻喷雾瓶内，加热此瓶至体温，然后，对准孩子的鼻子喷 3 到 5 喷。你也可以从药店购买生理盐水喷剂。自制溶液的缺点是超过 3 天即不能使用。

何时去看医生

虽然流鼻血一般都不很严重，但是医学博士、匹兹堡医药大学儿科副教授、匹兹堡医儿童医院急救科主治

医师苏珊·弗科斯提示：流鼻血有时，需要医生的诊治以防万一。

假如孩子很容易青紫或者你的家人中有凝血障碍的历史，就应该及时向医生讲明。因为这很有可能是出血障碍的一个表现。

一些流鼻血需要医学治疗应去急救中心或者打电话给你的医生。这些情况为：

- 你不能止住鼻血。
- 经常性的流鼻血，且持续时间超过 15 分钟。
- 孩子有呼吸困难。
- 流鼻血发生在头部受击打后。

耳部感染：3 种帮你治疗的方法及 6 种预防措施

防止慢性耳部感染骤发

假如孩子度过了蹒跚学步期而没有患耳部感染时，那么他的守护天使一定在超时工作。

“中耳的感染大家也叫做中耳炎，是在儿童期常被诊断的一种疾病。”医学博士，俄亥俄克利夫兰临床基地普通儿科部门主任，荷西里宾西法尼亚州际医科大学儿科临床教授，哥伦布俄亥俄州际医科大学儿科副教授米歇尔·迈克尼指出。问题的根源在于耳咽管，即一根把鼻后方、喉部与中耳连接起来的细管。当耳咽管的功能正常时，它可以允许空气进入中耳，而防止由鼻口进入的细菌和小碎片进入。它同时也允许任何液体引流而出。

迈克尼医生说：婴幼儿因为耳咽管较细小在感冒、鼻窦感染或者变态反应时易于造成肿胀、堵塞。肿胀的耳咽管无法完成上述的功能。并且那将使孩子更容易得中耳炎。

当孩子染上中耳炎时，你可能会注意到它——在凌

晨 2 点左右当孩子清醒时孩哭闹、发热。耳部感染通常而不是绝对会有疼痛，并且常伴有易激惹，以及短暂的听力丧失。迈克尼医生指出。医生所开的抗生素一个完整的疗程过后，可以杀死细菌，但是液体可能还会存在于中耳内，为将来细菌的繁殖提供温暖，潮湿的培养基。

迈克尼医生说：假如你的孩子正服用抗生素，一定要按照医生的要求去做。如果你因为孩子病情出现好转就提前停药，那么细菌可能不会被完全消除掉。残存的细菌可能会繁殖并卷土重来，引起再一次感染。

尽管孩子随着年龄增大，患耳部感染的机会会逐渐减少，但是许多孩子在他们学龄前期时常患此病。尽管你不能完全预防耳部感染，但是医生给出了下面的方法以减少小儿感染的机会。并且即使你的孩子得此病也可以通过下面的方法使孩子感觉舒服些，具体如下：

治疗

使用止痛片可在短时间内减轻痛苦。医生所开抗生素能减轻 12 到 24 小时内的痛苦。但是在药物起效的这段时间内，假如需要，孩子可以使用对乙酰氨基酚（儿童扑热息痛）。医学博士，匹兹堡医科大学耳鼻喉学教授，匹兹堡儿童医院儿童耳鼻喉部、中耳研究中心主任查里斯·D·布鲁斯通建议。用药前应仔细看药物说明，根据孩子的体重及年龄选择合适的剂量，小于 2 岁的小儿应向医生咨询。

不要依靠包含麻醉药的非处方滴耳液来减轻痛苦。布鲁斯通医生说：“在对照实验中任何一种此类药都无效。”

试用“温暖”疗法。有耳部疼痛的孩子会发现温暖可以缓解疼痛。“我有时建议家长在孩子耳朵里滴上 2

到 3 滴温暖的矿物油”。医学博士，纽约市，阿尔伯特·爱因斯坦医科大学耳鼻喉学助理教授，纽约新海德公园，长岛犹太医疗中心内科医师格拉德·扎哈迪建议。“但是所滴矿物油的温度非常关键，过热或者过冷都可能会引起眩晕，所以要注意尽量接近体温。”

在滴之前，应该把矿物油瓶在手中握 15 分钟。或者倒一碗热水然后把瓶子泡在水中约 5 分钟。在将矿物油滴入小儿耳前，应该用少量滴在皮肤上试验温度。

注意：假如耳朵正在进行引流，千万不要滴耳。扎哈迪医生建议。

使用温水瓶。扎哈迪医生推荐在耳朵上放置热水瓶但是要注意瓶中所装水应该是温的而不是热水，并且，在将热水瓶放置于耳朵上之前，应该用毛巾将热水瓶包裹起来。

预防措施

不要在孩子周围抽烟。研究表明家长抽烟的孩子比那些不抽烟者，更容易感冒及患耳部感染。“假如你抽烟的话，为了孩子最好戒掉。但是如果你不愿这么做的话，至少应该在房间外抽烟。一定不要在孩子周围抽烟”迈克尼医生指出。

母乳喂养布鲁斯通医生提示：母乳喂养对小儿有保护性作用，抗体可以经由乳汁喂给孩子这样就减少了孩子感染的机会。并且母乳中还有一些物质能够抑制细菌粘着在喉部粘膜上，从而使细菌通过耳咽管进入耳部的机会减少，他还说：“假如你要预防耳部感染，你应该至少在孩子的前 6 个月用母乳喂养孩子。”

直立位喂孩子。当你用奶瓶喂孩子时或者护理孩子时应该让孩子采取竖直体位，尤其当他吐出咽下食物时。

“假如当孩子吃奶处于水平位时，溢出的奶可以通过耳咽管可能造成感染”扎哈迪医生说。当你抱孩子的角度为 45 度或者更大时，发生上述情况的可能就会少得多。

雇用保姆而不要去幼儿园。布鲁斯通医生说：小于 1 岁的婴儿对于许多种幼儿园内的病毒尤为易感。结果就造成了比在家中照料小儿更多的感染机会。所以如果可能应该延迟孩子去幼儿园的时间。等待孩子度过这一关键的时期后再去。

向医生咨询牛奶过敏。扎哈迪医生指出：少数病例，反复发生的耳部感染是因为牛奶过敏引起的。“假如小于 1 岁的孩子有慢性感染，我试着让他停止用一切牛奶制品 4 个星期来观察效果”不要在没有向医生咨询前做任何饮食改变，扎哈迪医生建议，否则的话你可能会严重威胁到孩子的健康。

及时发现鼻窦感染的早期表现。，假如孩子患感冒，并且鼻内分泌物变稠，并出现颜色改变应该向医生咨询。稠黄或者发绿的分泌物可能表明鼻窦感染。需要使用抗生素治疗，这是个治疗的好机会，及时治愈后就不会引起耳部感染。

当耳部感染无法清除时该怎么办

大多数耳部感染在抗生素的作用帮助下会很快清除。但是你的孩子可能没这么幸运。假如孩子在 6 个月中出现 3 次耳部感染，或者在孩子 6 个月前有两次感染，这就需要另外一些治疗方法。医学博士，俄亥俄，克利夫兰临床基地普通儿科部门主任，荷西里宾西法尼亚州际医科大学儿科临床教授，哥伦布俄亥俄州际医科大学儿科副教授米歇尔·迈克尼指出。你的医生可能会开预防疾病的药，每天吃少量维持量的抗生素来预防再次感染。

迈克尼医生指出：当你的孩子在服用预防量的抗生素时，他的耳朵需要医生每一个月或者两个月检查一次。假如在此期间孩子仍然有感染，或者耳朵里持续有液体存在，医生可能会建议你进行其他方法的治疗。

何时去看医生

假如孩子在用医生因耳部感染所开抗生素三天后，仍不舒服或者还有疼痛时，应该再去看医生。查里斯 D. 布鲁斯通医学博士，匹兹堡医科大学耳鼻喉学教授，匹兹堡儿童医院儿童耳鼻喉部、中耳研究中心主任指出。引起孩子耳部感染的细菌可能是一种是对目前所用抗生素有耐受作用的细菌，孩子需要一种作用更强的药物来清除细菌。

布鲁斯通医生说：“假如孩子有急性痛，你的儿科医生或者耳鼻喉科医生（一种专门治疗耳部、鼻部、喉部疾病的医生）会给孩子实行鼓膜切开。这一项简单的操作过程是在感染的鼓膜上做一个小切口释放液体及压力。这样通常可以很快减轻疼痛。”

耳廓感染：4 种解决问题的简便方法

对于耳廓穿孔问题给予的帮助

你的孩子强烈地游说你她要戴耳环。毕竟她只是她那些朋友中唯一没有戴耳环的人，那些戴耳环的人，耳环就像门把手、吊在肩膀上的尘拂、大铁环一样，足可以去跳草裙舞、呼拉舞曲。每当你想到孩子耳朵上摇晃着这么一大堆东西时就想退缩，并且感染的可能性究竟有多大呢？

先把赶时髦放在一边，耳廓感染确实时有发生。“只要你戴上耳环其实你就是在向细菌发出邀请函，让它通过在耳环上生存以侵入皮肤，最后导致耳廓的感染。”医

学博士，新奥尔良儿童医院儿科部门主席，土内恩医科大学儿科助理教授，路易斯安那密特爱瑞的儿科医生山姆·索利斯说。“假如耳环周围的皮肤出现红肿、长疙瘩及渗出那就说明孩子在这个部位出现了感染”索利斯医生指出。

医学博士，纽约康奈尔医疗中心，皮肤科医生及皮肤科主治医师、临床指导师阿尔文·L·艾德勒指出：避免感染的首要方法是让合适的人用合适的方法进行耳朵打孔。应该让皮肤科医生用耳朵打孔“枪”来打孔。这种枪用消毒的耳环穿过耳廓。因为医生使用消毒的装置及无菌操作所以感染的机会就大大减少。

在上述过程结束后，下面就是专家对于预防感染把感染扼杀在萌芽状态的方法。

保持耳朵的清洁。艾德勒指出：对于新的耳孔应该每天用双氧水擦两次，然后用抗生素软膏涂抹于打孔处。在打孔后的2到3天内持续用此疗法，然后用普通肥皂和清水把该区域清洗干净，

耳环的选择。让孩子戴纯金属制造如：纯银或者纯金的耳环。医学博士，纽约爱特卡康奈尔医科大学，儿科临床指导师凯瑟琳·卡尔斯鲁德说：“许多人对镍过敏，镍这种金属通常在廉价的耳环中存在。”而这种对金属的过敏性反应可以导致感染。

艾德勒医生建议：使用24K的金耳环对于预防耳廓感染来说是物有所值。“10或者14K金含一定量的镍，但是24K的金是最纯的可以在珠宝店买到。”

取掉耳环。当发现有耳廓感染的最初表现时就应该取下耳环。你的孩子可能想继续戴着耳环但这很糟糕。

“当耳环还在耳廓上的时候身体要与耳部感染做斗争比

较困难。”索利斯医生说。“把耳环取下来，将耳孔区域用肥皂和水清洗干净，这样过几天红肿会自己消失好转。”

强化疗法。艾德勒医生上说：“当发现有感染的迹象时应该用双氧水清洗感染处，然后用抗生素软膏涂于患处，每日两次。”

何时去看医生

“假如耳廓感染几天后不能自愈，你一定应该去看医生”医学博士，纽约爱特卡康奈尔医科大学，儿科临床指导师凯瑟琳·卡尔斯鲁德指出。这并非因为耳廓感染会发展的特别严重而是因为假如感染不被重视，感染可以引起蜂窝组织炎，一种皮下蔓延性的感染。

蜂窝组织炎在刚开始时，在耳环所在处的皮肤仅有些发红，然后炎症会蔓延至整个耳廓，向上至头皮，颈部后方及整个耳道都可能延及。卡尔斯鲁德医生指出。蜂窝组织炎需要用抗生素治疗。

游泳者耳病(外耳炎)：6种消除的方法

一个老生常谈的问题

孩子上游泳课时，在水里像鸭子一样游来游去，你几乎不能把他从游泳池里拉出来。但鸭子的羽毛防水，孩子的耳朵却没有这功能。

耳道暴露于湿气中能使完整的内壁损伤，耳鸣，耳朵发红和搔痒。医生把这种现象叫做外耳炎，或游泳者耳病。如果不治疗，这种刺激反应能够发展为令人痛苦的感染病灶。

费城栗子山医院内科医生杰夫瑞·弗格医学博士，是宾西法尼亚州福特华盛顿区的一名儿科医师，他说，单纯的游泳者耳病感染不难诊断。检查时，医生轻拉儿

童的耳垂。“如果儿童感到非常痛，极大的可能是游泳者耳病。”他说。

一旦发生感染和内部疼痛，就有必要去拜访儿科医师或家庭医生，弗格说，因为需要抗生素药方和可的松滴耳液。但专家说，在感染之前，仅仅是搔痒刺激症状，这时可以用下面的一些措施进行简单的处理，或预防。

非处方滴耳液治疗。位于新奥尔良的路易斯安那州大学医学院的儿科学系副主席以及教授卢斯尔·斯迪勒医学博士说，大多数药店的滴耳液瓶子上标有特殊用于游泳者耳病，止痛，消除搔痒，排除感染。“瓶子里的液体是酸性的，有助于防止细菌生长。”他解释说。

摇动耳朵。游泳者耳病经常是由于水蓄积在耳道里引起，所以游泳后，一定要把水排出来，这样有助于防止感染。弗格博士说：“儿童游泳后，应该摇动脑袋，向两侧倾倒，拉动耳垂几分钟，尽量使耳朵里的水全部出来。”

自制滴耳液。如果手边没有现成的滴耳液，家长或许具备一些自制滴耳液的医学知识，弗格博士说。“孩子游泳后，每只耳朵里滴两到三滴。这将有助于替换蓄积在耳朵里的水。”（滴耳液和水混合在一起，可以帮助水分快速蒸发，他解释说。）

另外一种方法就是在滴耳液瓶子里装上醋。马里兰大学医学院家庭医学助理教授卡尔文·菲瑞迪兹是巴尔迪莫市的一名家庭医生，他说：“醋所含的乙酸是一些非处方滴耳液中的成分。每只耳朵里滴一些。”他建议轻轻摇动儿童的耳朵，让醋进入耳道的底部。然后倾斜儿童的脑袋，让醋流出来。

禁止水下冒险。弗格博士说：“如果儿童潜在水下，