

暑期“游泳耳”患者明显增加

专家：游泳时可使用专用耳塞，如有水进入外耳道需及时清理

□记者 岑瑜

夏日里，在水中惬意畅游既能消暑又能增强心肺功能。而近期，市妇儿医院耳鼻喉科接诊的“游泳耳”患者明显增加。

该院耳鼻喉科主任医师苏亮提醒：盛夏畅游，要注意预防“游泳耳”，别让耳朵遭罪。



外耳道炎、中耳炎发病率增高

“游泳耳”是指外耳道(从耳道口到鼓膜这个区域)感染发炎了,即外耳道炎。通常由于游泳时水进入耳朵,造成耳内湿度增加,为细菌和病毒的滋生提供了条件。当水无法流出耳朵,或者耳朵的清洁机制受到干扰时,患外耳道炎的风险就会增加。

苏亮告诉记者,外耳道炎及中耳炎是常见的耳部疾病,外耳道炎或中耳炎的发生与多种因素有关,如感染、免疫反应、全身或局部抵抗力下降等。游泳时耳朵进水或呛水等也是导致外耳道炎、中耳炎发病率增高的原因之一。

夏季游泳时,池水中存有细菌等,而不洁水可进入耳道致外耳道炎,一旦发生呛水、呛咳等情况,还可经鼻—鼻咽—咽鼓管通道进入中耳腔,不洁水中的细菌等就会沿着咽鼓管逆行到中耳腔,引起中耳炎,致急性中耳炎甚至是化脓性中耳炎的发生。

如果有耳痛、耳朵流脓流水等症状,要及时到医院就诊,明确病因。确定是耳道出现问题还是因急性中耳炎、急性化脓性中耳炎引起的。如果是耳道有炎症,要根据感染的情况来判断到底是细菌感染还是真菌感染,从而选择合适的药物,如果是急性中耳炎,还要看其鼓膜是否有穿孔现象,如果是急性化脓性中耳炎出现鼓膜穿孔、耳流脓,则更要引起足够的重视,可选择滴耳液或口服抗感染药物进行及时控制,以免造成鼓膜穿孔不愈合或慢性化脓性中耳炎反复感染。

水进入外耳道,应及时清理

苏亮强调,游泳是一项非常健康的运动,正确防范有助于减少罹患中耳炎的风险。“首先要注意保持耳朵清洁,同时避免耳朵进水;其次游泳时要选择正规的游泳场所,勿去河塘等地方,除了要保证游泳安全,也要避免因泳池水质不洁,细菌滋生而导致炎症的发生。游泳时可使用专用耳塞,以防止水进入耳道。如有水进入外耳道,应及时清理,用消毒棉签放置在外耳道口轻轻擦拭将水吸出,或者用同侧的手牵拉耳廓,患耳向下,通过体位变化,让水自然流出。”

“夏日游泳,虽消暑又健身,然而在享受清凉的同时,也要注意防范外耳道炎及

中耳炎等疾病,尤其是儿童的咽鼓管尚处于发育阶段,较之成人短、平、宽,加上抵抗力较低更容易中招。”苏亮提醒,此外,洗头洗澡后要尽快用毛巾擦干或者用吹风机吹干,不要让凉风直接刺激到头部,否则可能会导致上呼吸道感染引发中耳炎还可能会引起周围性面瘫的发生。总之,大家一定要注意预防,不可掉以轻心,以免为日后耳疾埋下隐患,甚至带来意想不到的严重后果。

延伸阅读

预防“游泳耳”可这样做

使用耳塞是预防外耳道炎的一种简单有效的方法。耳塞可以有效阻止水进入耳道,降低外耳道炎的发生率。有许多种类型的耳塞可供选择,如硅胶耳塞、泡沫耳塞等。选择适合自己的耳塞,确保舒适合适,并正确地放置在耳朵中。

保持耳朵清洁是预防外耳道炎的关键。游泳后,要及时清洗耳朵,尽量排出残留水分是非常重要的。使用柔软的毛巾或纸巾中轻轻擦拭耳朵的外部,但不要插入任何物体到耳道中。同时,可以倾斜头部,轻轻晃动几次,帮助水流出耳朵。

长时间浸泡在水中也会增加外耳道炎的风险。如果感觉耳朵不适或发生了水进入耳朵的情况,要及时离开水中,休息一段时间,让耳朵有机会排出水分。尽量避免在寒冷的水中游泳,因为冷水可能会导致耳道收缩,引发炎症。

在游泳后,使用吹风机的低温,将热风对准耳朵,轻轻吹干耳朵周围的区域。但要注意不要过度使用吹风机,以免对耳朵造成伤害。

定期检查耳朵是非常重要的,特别是经常游泳的人。检查耳朵可及早发现任何潜在问题,包括外耳道炎的早期症状。另外,定期就医,向医生咨询和检查耳朵的健康状况,可以及时采取措施预防外耳道炎的发生。

日常生活中还要避免过度清洁耳朵。过度使用棉签或其他尖锐物品清洁耳道可能会刺激耳朵内部,导致伤害或炎症。耳道内部拥有自我清洁机制,因此在日常生活中,只需轻轻擦拭外部即可,避免插入物体到耳朵内部。注意个人卫生也有助于预防外耳道炎。另外要特别提醒的是,洗手是一项基本的卫生习惯,可以减少细菌传播的风险。

普陀医院开通“绿色通道”

紧急救助乌克兰受伤船员

□记者 岑瑜
通讯员 邵盛欢

7月22日,乌克兰船员阿卡(化名)在船上工作时不小心高空坠落受伤,普陀医院开通绿色通道进行救护,助其转危为安。如今,阿卡的身体恢复得越来越好了。

当天晚8点左右,阿卡随船在海上作业,结果一不小心从3米高的地方摔下来,重重地砸在甲板上,左侧髌部传来一阵刺痛,人也不能动弹了。大家原以为阿卡躺一会儿会有所恢复,但伤势比预料的严重得多。“痛!痛!痛!”稍一触碰到阿卡的身体,他就感觉左侧钻心地疼。

见情况不妙,船长立即通知了当地企业,然后

在企业帮助下,利用拖轮启动紧急救治,最终将阿卡送到普陀医院。

普陀医院立即开通绿色通道,启动院前急救多学科团队,对阿卡进行救治。经过拍片,医生发现阿卡的左股骨粗隆间为粉碎性骨折,遂确诊其为左股骨粗隆间骨折。

进一步检查后,普陀医院医护人员们发现阿卡是稀有的RH阴性A型血,且骨质端出血量有600~800毫升,有休克的表现,生命体征不稳定,需要立即进行手术。

最终,普陀医院与市中心血站沟通,储备了2.5单位的RH阴性A型血。7月27日上午,经过2个小时的输血、手术等一系列抢救治疗,阿卡的生命体征平衡,最终转危为安。

延伸阅读

摔伤后不可按摩和热敷

普陀医院骨科主任林佩达提醒市民,日常摔伤后,不可以按摩和热敷,应在尽量不移动伤者受伤部位的前提下,检查受伤部位。如发现肿胀、疼痛、活动受限、畸形、骨擦感(骨折部位的摩擦感)以及骨擦音等现象,则高度怀疑骨折。此时应避免骨折断端移位,用小木板或树枝将受伤肢体顺形包扎固定,并尽快拨打120急救电话求助。

而在骨折恢复期时,市民的居家护理也要格外小心,以防再次受伤。尤其是去除石膏夹板等外固定后,可以在医生指导下,进行主动性功能锻炼,帮助恢复。

“不要急于进行剧烈活动,因为此时骨折愈合尚未牢固,要注意避免外伤,以免出现再发骨折。前臂骨折是再发骨折最常出现的部位。”林佩达提醒市民,骨折后采取石膏夹板进行外固定后,要定期复查X光片,看看骨折复位是否有变化。若出现骨折掌侧成角畸形,要及时干预。

此外,较严重的骨折有时会同同时出现神经损伤,导致患肢活动受限。神经的恢复往往迟于骨折的愈合,此时应听从医护人员的建议,进行功能锻炼,耐心等待神经恢复。如超过3~4个月仍未恢复,则需进一步就诊。

千岛街道社区卫生服务中心

开设周末预防接种服务

□通讯员 沈成

为满足上班族、学生等居民的疫苗接种需求,从即日起,新城千岛街道社区卫生服务中心开放周六上午预防接种门诊。具体接种时间为(除

法定节假日外):

夏季,周一~周六上午7:30~10:30;周一~周五下午1:30~4:15。

冬季,周一~周六上午7:45~10:30;周一~周五下午1:15~4:00。