



# 宝宝半夜突然哭闹，小心得了这病

## 引起宝宝耳痛的原因有哪些呢？

1. 不正确的挖耳，导致的急性外耳道炎、外耳道疖肿 这种问题导致的耳痛，患儿往往是拒绝父母去碰耳朵的，因为牵拉耳廓的时候，会引起剧烈的疼痛不适。

2. 外耳道有小虫子进入 有些家庭有蟑螂或蚊虫，在孩子睡觉的时候，顺着耳朵，爬到外耳道内。这种情况孩子一般会说耳朵里有东西在爬，会表现出非常恐惧的表情。

3. 耳屎太多 有些孩子耳屎太多，游泳或洗澡耳朵进水后耳屎遇水膨胀，导致外耳道胀痛，这种痛患儿往往可以忍受，并且牵拉耳廓也不会出现疼痛剧烈的表现。

4. 急性中耳炎，这也是引起耳痛最多见的原因 急性中耳炎所致的耳痛，孩子在耳朵痛之前有感冒、咳嗽、流脓鼻涕等上呼吸道感染的情况。

## 什么是中耳炎？为什么儿童易发？

中耳炎是累及中耳全部或部分结构的炎性病变，好发于儿童，可分为非化脓性及化脓性两大类。非化脓性者包括分泌性中耳炎、气压损伤性中耳炎等，化脓性者有急性性和慢性之分。特异性炎症太少见，如结核性中耳炎等。

孩子晚上睡觉突然哭闹，说耳朵疼痛，有些孩子疼痛剧烈难以忍受，遇到这些情况你是不是很着急？孩子到底怎么了？得什么病了？赶紧上医院？在耳鼻喉科急诊时，经常在凌晨午夜时间遇到心急如焚的家长带着耳朵痛的孩子前来就诊。

在我们的耳朵与鼻子之间有个管道，称为“咽鼓管”。正常情况下，这个管道有着非常重要的作用，比如我们在张口、吞咽、打哈欠或咀嚼时会偶尔开放一下，以此来调节鼓室内压力，从而保持鼓室内外压力的平衡，此外它还有引流的作用。而当感冒、发热、鼻炎等上呼吸道感染时，这些鼻咽部的细菌和病毒便可以顺着管道“爬”到我们的中耳腔里去。

儿童的咽鼓管相对较短、宽而平直，因此鼻咽部的细菌或病毒，及其它分泌物易经咽鼓管逆流进入中耳而引发炎症。加上部分患儿在感冒后引起鼻塞、鼻涕不适时，常进行不正确的擤鼻涕，更易将鼻腔内或鼻咽部的细菌或病毒通过咽鼓管吹入中耳腔内。



## 得了中耳炎该怎么办？

急性中耳炎是儿童非常常见的一种疾病，当孩子出现耳痛时不必惊慌，可以适当服用止痛药物（如布洛芬颗粒）。但是有些孩子疼痛难忍时，还是建议及时就诊，部分中耳炎严重的孩子，会在中耳腔内形成大量的脓性分泌物，导致严重的鼓膜充血、肿胀，尤其又伴有发热，持续不退时，应该及时就诊。

中耳炎急性期一般持续一周左右，通过滴耳和滴鼻后，孩子鼓膜充血会消失，耳痛就不明显了，但这并不表示急性中耳炎痊愈了。因为在急性期之后，中耳腔内的黏膜充血引起黏液渗出（就像感冒后鼻腔流鼻涕一样），渗出的黏液积聚在中耳腔里，这种黏液要通过咽鼓管缓慢地排出，需要有一个时间过程，短则2周，长则3个月。专家建议：孩子得了急性中耳炎后，应该每2周左右门诊复查一次声导抗和听力检查。

急性中耳炎是一个可治愈的疾

病，大部分孩子通过积极治疗，都可以恢复正常，听力不受损伤。但是，部分孩子如果家长不重视，不随诊治疗的话，由于黏液持续积聚在中耳腔内出不来，会变得越发黏稠，最后导致鼓室内的听骨链粘连，鼓室硬化，导致永久性的听力损失，最后可能不得不佩戴助听器了，后悔都来不及！

预防急性中耳炎发作。因儿童分泌性中耳炎较多由上呼吸道感染引起，所以最佳的预防方式就是积极锻炼，加强体质，尽量避免出现感冒等上呼吸道感染。在上呼吸道感染后出现明显脓鼻涕时，尽量避免捏鼻吹鼻涕的动作，可减少儿童分泌性中耳炎的发生。如果孩子配合的话，推荐尽可能回吸鼻涕至口腔内，再吐出来。观察孩子是否经常有打喷嚏、流脓涕、鼻塞的情况，如果有这些鼻炎的症状，要积极的治疗。另外还要夜间观察孩子有没有睡觉打呼噜，张口呼吸的情况，如果存在的话，说明孩子腺样体可能肥大，肥大的腺样体堵塞咽鼓管和鼻咽部，导致引流不畅，细菌病毒也容易积聚在鼻咽部，当抵抗力差或者不正确的擤鼻涕的时候，容易逆流至中耳腔内，引发急性中耳炎发作。

桂林市平乐县人民医院 李春玲

# 如何提高儿童免疫力

童的生长发育至关重要。

4. 预防传染病扩散 提升儿童的免疫力有助于预防传染病在儿童群体中的传播，从而保护整个社区的健康。

5. 提供长期保护 通过接种疫苗和维持健康生活方式，儿童可以获得长期的免疫保护。这意味着即使在成年后，他们也能更好地抵御疾病。

6. 建立免疫记忆 免疫系统会对之前感染过的病原体产生记忆，以便在再次遭受同类威胁时能够更快更有效地作出反应。因此，儿童期间提升免疫力有助于建立强大的免疫记忆。

7. 降低医疗费用 儿童健康问题的治疗费用往往较高，而提升免疫力可以降低他们罹患疾病的机会，从而减少医疗开支。

8. 培养健康习惯 养成良好的饮食和生活习惯可以在儿童时期开始，有助于维持免疫力，这将使他们在成年后更有可能保持健康的生活方式。

## 提高儿童免疫力的措施

提高儿童免疫力是确保他们健康成长的关键之一，以下是一些有效的方法，有助于提高儿童的免疫力。

1. 均衡饮食 儿童需要获得足

够的营养来支持他们的免疫系统。多样化的饮食包括蔬菜、水果、全谷物、蛋白质以及健康脂肪。特别是富含维生素C、维生素D、锌、铁等营养素的食物可以增强免疫系统功能。

2. 充足睡眠 充足的睡眠对于儿童的免疫力至关重要。睡眠有助于身体修复和免疫细胞的生成。确保儿童获得足够的睡眠时间，具体多长时间根据年龄而定，有助于维持他们的免疫系统健康。

3. 适度运动 适度的体育锻炼有助于增强儿童的免疫力。运动可以促进血液循环，增加免疫细胞的活性，并帮助身体更好地抵抗感染。

4. 定期洗手 教育儿童养成定期洗手的好习惯可以减少细菌和病毒的传播。洗手是预防感染的基本步骤，可以帮助儿童远离一些常见的传染病。

5. 疫苗接种 按照医疗专业人员的建议，接种疫苗是提高儿童免疫力的重要手段。

6. 保持心理健康 情绪状态与免疫系统密切相关，帮助儿童建立积极的心理状态，减轻压力和焦虑，有助于维持他们的免疫功能。

7. 避免过度使用抗生素 抗生素可以治疗细菌感染，但过度使用可能会降低免疫系统的效力，确保

只在医生的建议下使用抗生素。

8. 提供足够的液体 保持水分摄取对于免疫系统的正常运行至关重要。确保儿童喝足够的水和其他液体，以保持身体的水平衡。

9. 避免消极生活 过度依赖电子设备，长时间坐在电视或电脑前，容易让儿童变得消极。鼓励他们参与户外活动，与其他孩子互动，有助于提高免疫力。

10. 合理控制使用药物 避免滥用非处方药物，尤其是抗感冒药。这些药物虽然可以缓解症状，但可能对免疫系统产生负面影响。

11. 保持家庭环境清洁 保持家庭环境的清洁和卫生可以减少病菌和病毒的传播，从而保护儿童的健康。

12. 适时就医 如果儿童出现不适或疾病症状，及时就医可以帮助他们获得正确的治疗，从而加速康复。

总之，提高儿童免疫力需要综合考虑多个因素。均衡饮食、适度运动、充足睡眠以及合理的生活习惯都是维护儿童免疫系统健康的关键。与此同时，家庭应该积极促进健康的生活方式，为儿童创造一个有益于免疫力提升的环境。

广西桂林市平乐县人民医院 陈李姣

