



中耳炎反复发作 与这几个因素有关

中耳炎是一种常见的耳部疾病，儿童成人均可发生。对于一些患者来说，中耳炎可能会反复发作，给他们的生活带来困扰，而这种反复发作可能与多种因素有关。现在让我们一起来探讨一下中耳炎反复发作的原因。



中耳炎反复发作的相关因素

1. 环境因素 (1) 流感：流感通常由流感病毒引起，这些病毒可以通过口鼻传播。当人们感染了病毒后，会导致喉咙、鼻子和鼻窦等部位的炎症，而这种炎症可经咽鼓管波及到中耳，从而使耳朵也受到影响。如果流感治疗不及时，中耳炎会因此发生。(2) 受凉或者疲劳：受凉和疲劳也是中耳炎的诱因之一。受凉和疲劳都会导致人体抵抗力下降，而人体免疫力下降之后就更容易引起中耳炎复发。(3) 外耳道进水：在洗脸、洗头、洗澡、游泳时不注意都可导致外耳道进水，而水中带入的细菌或病毒，可导致耳道感染，增加中耳炎的发生几率。(4) 外在气压的改变：比如登山、乘坐飞机等导致外界气压改变，若患者有咽鼓管功能不

良，中耳内气压不能随外界气压而改变，就会出现鼓室负压，影响黏膜的功能，继发感染，导致中耳炎发作。

2. 鼻咽部问题 (1) 鼻咽癌：鼻咽癌是恶性肿瘤，压迫咽鼓管，影响鼓室的分泌物排出，增加中耳炎的发作几率。(2) 腺样体肥大：腺样体是位于鼻咽部的一个组织，其发生炎症可能导致鼻咽部的充血和炎症，甚至压迫咽鼓管，影响鼓室的分泌物排出，引发中耳炎。(3) 扁桃体肥大：扁桃体是位于咽喉部的一个淋巴组织，如果扁桃体肥大，可能会对咽部通气和排液造成影响，易导致中耳炎的复发。(4) 咽旁间隙肿瘤：咽旁间隙肿瘤虽不常见，当肿瘤长大时压迫咽鼓管，可导致中耳炎。

3. 先天因素 先天性胆脂瘤：

这是一种先天性中耳疾病，它是在胚胎发育期间形成的囊肿，里面充满了胆固醇和其他脂质物质。这种囊肿位于颞骨，会破坏骨质，导致中耳炎。

中耳炎的预防措施

1. 注意耳部清洁 保持耳朵周围的卫生，清洁耳廓和耳道，避免外耳道进水保持外耳道干燥，可以减少细菌和病毒的滋生，降低感染风险。

2. 积极治疗鼻腔鼻窦疾病 出现鼻塞、流涕、打鼾、颈部出现肿物等症状时，尽早到耳鼻喉科治疗。

3. 预防感冒和上呼吸道感染 感冒和上呼吸道感染是导致中耳炎的常见原因之一。通过保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、避免接触已感染者、积极锻炼身体增强机体抵抗力等，可以降低感冒和上呼吸道感染的发生率。

总体来说，中耳炎反复发作可能受到多种因素的影响，包括环境因素、机体抵抗力、生活习惯、先天因素等。了解这些因素，并采取相应的预防措施，有助于减少中耳炎的发生和反复发作，提高患者的生活质量。

常德市桃源县中医医院 蔡世平

是什么拯救了患噬血细胞综合征的然然？

可爱的然然（化名）住院了。短短60多天，从发烧、呕吐，到多次收到病危通知单，小小的然然身上多处出现出血点，全身进行性全血细胞减少、肝脾肿大、凝血功能障碍……然然究竟得了什么病？原来是噬血细胞综合征！

什么是噬血细胞综合征？

噬血细胞综合征是一种罕见的血液系统疾病，是一类原发或继发性免疫异常导致的过度炎症反应综合征。这种免疫调节异常主要是因为淋巴细胞、单核细胞和巨噬细胞系统异常激活、增殖，分泌大量炎症细胞因子而引起的一系列炎症反应。临床以持续发热、肝脾肿大、全血细胞减少以及骨髓、肝脾、淋巴组织发现噬血现象为主要特征。

噬血细胞综合征如何治疗？

噬血细胞综合征是一种少见病，可以分为原发性（遗传性）和继发性（获得性）两大类。原发性噬血细胞综合征起病急、进展快，如不及时对症采用药物或者手术治疗，就会危及生命，而然然恰恰属于此类。医院为然然制定了最合适的治疗方案，包括原发病对症治疗、化疗和造血干细胞移植。此时的然然身体已经出现多处出血点，这就是身体重要脏器出血或弥漫性血管内凝血异常的表现，必须马上为其输注血型相合的血小板防止严重出血，

等待身体各项指标恢复正常，进行化疗和造血干细胞移植。

庆幸的是，然然因为及时输注了机采血小板，身体各项指标达到了标准，目前正进行造血干细胞移植，病况良好。下面我们再一起来了解下机采血小板的相关知识。

什么是机采血小板？

机采血小板作为无偿献血的其中一种形式，其原理是使用血细胞分离机在无菌密闭条件下，使用一次性管道从献血者体内采集血液并进行分离，提取需要的血小板后，将其他成分还输给献血者的过程。

为什么采用机采血小板？

1个治疗量的血小板如果是从全血中分离，就需要5~6个人捐献400毫升全血才能分离出。而机采血小板由于只是选择性提取临床治疗中急需的血小板，血液中的其他成分会再次回输给献血者，因此单个献血者就能够提供1个治疗量的血小板，这样可大大降低发生人类白细胞抗原（HLA）同种免疫反应和输血传染病的风险几率，且血小板含量高，

临床治疗效果好。

如何参与捐献机采血小板？

捐献血小板需提前预约，一是血小板的捐献过程不同于全血，它有一个对献血者的血液进行分离，提取血小板后再回输到献血者体内的血液采集过程，所以献血者们需要预留充足的时间来进行献血，提前预约也可让献血者减少等待时间；二是血小板的保存时间特别短，在20℃~24℃的环境下震荡保存，有效期仅为5天。由于保存时间短、不易储备，为了不浪费宝贵的血液资源和献血者的爱心，血站必须根据临床治疗的需要，合理安排采集的数量和时间。

人体内血小板的寿命只有7~14天，即便不献血，每天也会有约10%~20%的血小板衰老死亡。科学研究证明，健康人体内血小板数量充裕，捐出的血小板在48~72小时内可以恢复到捐献前水平。根据国家的相关规定，符合捐献机采血小板条件者捐献机采血小板后间隔2周可以再次捐献，对健康无不良影响。

郴州市中心血站 卓敏 阳睿

跟骨骨折的 术后康复护理

跟骨骨折是临床常见的骨折之一，是跟骨的连续性或完整性中断。如果不幸遭遇了跟骨骨折，在熬过手术这一关后，“三分治疗，七分护理”，手术后如何给予跟骨一个好的康复环境，是康复之路上的重中之重，所以，骨折术后的护理很关键。

术后生活起居

1. 跟骨骨折术后，嘱患者保持伤口敷料清洁干燥，避免感染，严密观察伤口渗血、渗液情况，定时更换伤口敷料；如有渗湿，及时更换，并观察患肢的足趾运动、感觉和动脉搏动情况，观察是否包扎过紧及有无血管神经损伤。2. 术后初期，患者应卧床休息，患肢抬高放于垫枕上；禁止长时间站立或行走，以免造成骨折再移位，在医生的指导下进行关节活动和肌肉锻炼，以预防关节僵硬和肌肉萎缩。

术后饮食护理

术后饮食忌酸、辣、发物，宜进食高蛋白、高热量、高维生素、粗纤维食物，如鱼、肉、蛋、奶制品和新鲜蔬菜；保持充足的水分摄入，有助于预防便秘、静脉血栓和促进伤口愈合。

疼痛护理

术后的疼痛是不可避免的。评估疼痛的程度、性质、原因、伴随症状，做好疼痛评分，可应用疼痛自评工具“数字评分法”评分，记录具体分值；指导患者可以通过听音乐、与家属聊天分散注意力缓解疼痛，必要时可遵医嘱予以止痛药。

康复锻炼

1. 早期活动：在医生指导下，尽早进行关节活动和肌肉锻炼，以预防关节僵硬、骨质疏松和废用性肌肉萎缩。可以从简单的屈伸动作开始，逐渐增加活动频率及活动幅度。2. 负重训练：随着骨折的愈合，患者可以逐步负重训练。开始时使用拐杖或助行器辅助行走，然后逐渐过渡到正常行走。但需注意不宜过早、过度负重，以免造成骨折再移位、内固定断裂，同时也不利于软组织修复。3. 物理治疗：物理治疗如超声波、电刺激等可以帮助消除肿胀、缓解疼痛，促进骨折愈合，值得注意的是需在医生的指导下进行。

心理支持

跟骨骨折术后恢复期较长，患者可能会感到焦虑、不安和沮丧。家属和医护人员应给予患者足够的心理支持，帮助他们建立信心，积极面对康复过程。

定期复查

跟骨骨折术后，患者应定期到医院进行复查，以便及时了解骨折愈合情况，调整治疗方案。时间为术后1个月、3个月、6个月和1年应进行复查。如果期间出现任何异常情况，应及时就医。

预防并发症

跟骨骨折术后可能出现的并发症包括感染、伤口愈合不良、关节僵硬、肌肉萎缩、血栓形成等。为了预防并发症，患者应严格遵守医生的建议进行功能锻炼按时服药、定期复查，保持良好的生活习惯和健康状况。

常宁市中医医院 贺悠