

六旬大伯擤鼻涕竟“擤”出中耳炎 “阳”后“水泥封鼻” 这个动作需小心

近日,杭城医院的五官科每天都能接诊数位耳塞耳闷患者,他们大都是在感染新冠后出现耳朵里疼的症状,并伴有耳闷胀感,有的患者还感觉自身听力有所下降。这些患者几乎有着同样的发病原因:新冠感染后擤鼻涕不当。

60多岁的老张感染新冠后遭遇“水泥封鼻”,鼻子被堵得死死的,他便用手捏住鼻子奋力一擤,试图以此疏通堵塞的鼻孔。不料,老张用力过猛,当即就感觉到耳朵一阵闷闷的,鼻子也没有任何疏通迹象。他没太在意,以为缓一缓就会好。只是接下来几天,他总觉得耳朵里又闷又潮,好像有水。又忍了一周,耳朵实在不舒服,才决定到杭州师范大学附属医院就诊。

结果,该院耳鼻咽喉科医生解道宇在耳内镜下发现其鼓室内有积液,先后两次共抽取出大约0.5毫升的淡黄色积液。

同样的情况也发生在60岁的王女士身上。王女士的右耳因患有感音神经性耳聋,失去听力数年之久,一直靠左耳听音。这次感染新冠不久,她就发现自己左耳有点闷,在家休息数天后没好转。她担心左耳失去听力,来到医院就诊。

经检查,王女士的左耳鼓室内也存有积液。解道宇建议她做鼓膜穿刺,并最终抽出大约0.3毫升淡黄色黏稠液体。积液一抽出,王女士就表示,感觉耳朵一下子清爽了很多。

为什么“阳”了之后会出现耳塞、耳闷?

耳朵分外耳、中耳和内耳3个部位,任何一个部位发生病变都可以引起耳塞。中耳部分引起的耳塞,是感染新冠后耳闷的主要原因。

人的耳朵和鼻子之间有个咽鼓管,是连接中耳与咽部的一条狭窄通道,它的作用是平衡中耳内外的空气压力。由于新冠阳性的患者会出现鼻塞、嗓子肿痛、咳嗽咳痰等上呼吸道症状,这会引起鼻腔内分泌物引流不畅。经过后吸、倒流,以及不当的擤鼻涕动作,鼻腔分泌物容易蹿进耳内,病毒和细菌就这样通过咽鼓管进到中耳,导致中耳产生积液,从而出现听不清或者耳朵疼等情况。

解道宇表示,分泌性中耳炎多为上呼吸道感染所致,近期广大市民感染新冠病毒后,多数有鼻涕困扰,有些人还出现大量黏鼻涕。特别是有些患者的鼻道和鼻咽部聚集了很多黏鼻涕,咽鼓管口黏膜肿胀,易造成咽鼓管阻塞,进而鼓室负压形成,给人耳闷感觉。同时在鼻塞严重的情况下,若捏住双侧鼻孔同时擤鼻涕,一旦用力过猛,容易造成鼻涕擤到双侧的咽鼓管内,从而逆行感染,引发分泌性中耳炎。

那么,“阳”了之后该如何预防和治疗中耳炎?

首先是避免用力擤鼻涕,并且不能两个鼻子一起擤。正确的擤鼻方式是身体微微向前倾斜,用手指压住一侧鼻孔,稍用力向外吹气,对侧鼻孔的鼻涕即可擤出。一侧擤完,再擤另一侧。

治耳先治鼻。使用鼻喷剂来减轻鼻腔阻塞,例如减充血剂、抗组胺鼻喷剂等。当然,化痰止咳也是很重要的。尝试通过小口喝水吞咽、打呵欠或咀嚼口香糖来打开咽鼓管。如果不起作用,可深呼吸,然后在捏紧鼻孔并闭着嘴的同时将气鼓向耳部。这些操作尽量在医师指导下进行,不然可能会适得其反。

寻求医生帮助。如若耳闷耳鸣持续不缓解甚至听力下降,要及时到医院就诊。如果病症不严重的,比如发病时间短,积液色泽相对透亮,可以先用药物治疗;如果病程出现时间较长且积液黏稠发黄,可考虑做鼓膜穿刺术。

据健康杭州



四类感染情况 需要拨打120

感染新冠后,什么情况需要打120? 北京急救中心主任医师陈志对热点问题进行答疑解惑。

无症状感染者。身体没有感受到明显的不适或体温升高,自行隔离监测即可。

轻症患者。有“水泥鼻”“刀片嗓”“无麻药开颅”、发热超过38.5℃等症状,虽然难受但不致命,在家自行服药即可,一般情况下,不需要去医院就医。

轻症患者使用药物后,超过3天发热症状持续不缓解,并伴随其他不适,可以自驾车就医。

除了上述症状,还出现喘息、憋气、呼吸困难或心慌心悸、胸痛、胸闷、晕厥、休克、抽搐等,提示有重症肺炎或心肌炎的可能,是有生命危险的,需尽快拨打120急救电话。

综合央视新闻客户端、CCTV生活圈

还没“阳过”咋回事 专家回应



当前,疫情防控已进入新阶段,但病毒给我们的威胁尚未消除。春节将至,人员流动加大,“阳康”者和始终没“阳过”的人分别该注意什么? 北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾给出健康建议。

问:疫情快速发展,没“阳过”的人都是什么情况?

李侗曾:这波疫情中,体感上没“阳过”可能存在很多情况。比如有的市民由于防护措施到位确实没“阳过”。有的市民感染后没有出现症状,是无症状感染者。有的市民在这波疫情之前就曾感染过,体内有抗体,而自己没注意到。

问:没“阳过”的人如果面对新毒株,会比“阳康”者更脆弱吗?

李侗曾:感染新冠病毒后,人体会产生抗体。感染过新冠病毒后3到6个月内,一般不会二次感染。抗体水平会随着时间而逐渐下降,这时候,谁的免疫力强,抗体水平下降得慢,谁就会获得更长时间的“保护”。

感染后病情的轻重与病毒的致病力有关。目前,奥密克戎各变异株的致病力相差无几。如果是曾经“阳过”的人再次感染,病情可能会相对第一次感染更轻。没“阳过”的人感染,病情也会与其他人第一次感染时程度类似。

问:春节将至,人员流动大起来,该怎么做好个人防护呢?

李侗曾:首先大家对新冠病毒不用过度焦虑和恐慌,但该坚持的个人防护和卫生习惯,一定要做好。

冬季是呼吸道传染病高发的季节。已经“阳过”的人也不能放松警惕,坚持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风,乘坐公共交通工具更要注意个人防护。还有症状的人要避免走亲访友、串门聚会。对于没“阳过”的人,在密切做好防护的同时,一定要及时积极接种疫苗和加强针。

另外,对于老人、孩子、孕产妇、有基础病的重点人群,要减少外出,远离有发热和咳嗽症状的人员,疫情期间减少接待探访的次数。

据人民网健康

出现黄绿色痰 不一定是细菌感染

新冠病毒感染后,为何会出现黄绿色痰? 这是肺部细菌感染吗? 答案是不一定。

事实上,细菌感染、病毒感染、过敏等情况都可能产生黄色的脓痰。尤其是在人体感染新冠病毒后,人体内的白细胞大量参与免疫反应,在我们的痰液中,除了坏死组织,还存在活的白细胞如中性粒细胞、嗜酸性粒细胞,这些白细胞会释放结晶过氧化物酶,就会使痰液出现黄、绿颜色。

所以说,黄痰并不一定是继发细菌感染的结果,无基础慢性肺疾病的新冠病毒感染咳嗽患者,不能单凭痰的颜色来断定就是细菌感染,也不应一看到黄色痰就想到用抗生素。

因为如果没有发生细菌感染,抗生素治疗无效,还可能带来副作用。

据养生中国