

患者自我管理指导问与答

问题 1：日常生活中如何预防慢性化脓性中耳炎的发作？

答：预防慢性化脓性中耳炎的发作需要注意以下几点：

- (1) 保持耳部清洁：定期清洁外耳道，避免使用尖锐物品掏耳，防止损伤和感染。
- (2) 避免上呼吸道感染：注意保暖，避免受凉，减少上呼吸道感染的机会。若感冒，应及时治疗，防止炎症蔓延至中耳。
- (3) 合理饮食：多食富含维生素和蛋白质的食物，增强机体免疫力。避免食用辛辣、油腻等刺激性食物。
- (4) 避免耳部进水：洗澡、洗头时注意防止污水进入耳内，游泳时应选择干净的水域，并采取适当的防护措施。

问题 2：如何正确使用滴耳液？

答：正确使用滴耳液的步骤如下：

- (1) 准备工作：洗净双手，将滴耳液置于室温下，避免过冷或过热。
- (2) 体位选择：患者侧卧，患耳朝上，轻轻拉直耳廓，使外耳道成一直线。
- (3) 滴药方法：按照医嘱滴入适量的滴耳液，一般每次滴入 5～10 滴，让药液充分接触中耳腔。
- (4) 保持体位：滴药后保持侧卧位 5～10 分钟，使药液在中耳

内充分发挥作用。

(5) 注意事项：滴耳期间若出现耳痛、听力下降加重等异常情况，应及时就医。

问题3：慢性化脓性中耳炎患者如何保护听力？

答：听力保护对于慢性化脓性中耳炎患者至关重要：

(1) 避免噪声暴露：尽量减少长时间处于噪声环境中的时间，如需接触噪声，应佩戴耳塞等防护用品。

(2) 正确使用助听设备：对于听力下降明显的患者，可根据听力损失情况选择合适的助听器，并正确使用和维护。

(3) 定期听力检查：定期进行听力测试，及时了解听力变化情况，调整治疗和康复方案。

(4) 积极治疗原发病：通过药物或手术治疗控制中耳炎病情，防止听力进一步下降。

问题4：慢性化脓性中耳炎患者在饮食上应注意什么？

答：慢性化脓性中耳炎患者在饮食上应注意以下几点：

(1) 增加营养摄入：多食富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼类、豆类、新鲜蔬菜和水果等，以增强机体免疫力。

(2) 避免刺激性食物：减少辛辣、油腻、煎炸等刺激性食物的摄入，这些食物可能加重炎症反应。

(3) 控制盐和糖的摄入：高盐、高糖饮食可能影响免疫功能，

应适量控制。

(4) 多饮水：保持充足的水分摄入，有助于稀释分泌物，促进排出。

问题 5：慢性化脓性中耳炎患者在手术后应注意什么？

答：慢性化脓性中耳炎患者在手术后应注意以下几点：

(1) 休息与活动：术后需充分休息，避免剧烈活动和重体力劳动，防止伤口裂开和感染。若患者行鼓膜修补，半年内严禁坐飞机，以免气压影响鼓膜正常愈合。

(2) 耳部护理：按照医嘱进行耳部换药和滴药，保持耳部清洁干燥，避免水进入耳内。不宜游泳，在淋浴和洗头时，用干棉球堵塞外耳道。

(3) 饮食调理：术后初期可进食清淡、易消化的食物，逐渐过渡到正常饮食。多食富含蛋白质和维生素的食物，促进伤口愈合。

(4) 定期复查：按照医生的安排定期复查，了解手术效果和恢复情况，及时发现并处理可能出现的并发症。术后 3 个月内耳道有渗液为正常现象，观察渗液颜色、气味若有异常，及时就医。

(5) 避免感染：注意个人卫生，避免感冒和上呼吸道感染，防止炎症再次蔓延至中耳。