



# 别让分泌性中耳炎 偷走孩子的听力

郭成洪

**[ 内容提要 ]** 分泌性中耳炎是儿童常见的耳部疾病,以中耳积液和听力下降为主要特征。由于分泌性中耳炎早期症状不明显,患儿及家长容易忽视,进而影响患儿的听力。本文旨在科普分泌性中耳炎相关知识,帮助家长及早识别、预防及护理孩子的耳部问题,确保孩子的听力健康。

**分**泌性中耳炎是儿童常见的一种耳部疾病,其不似化脓性中耳炎有明显的脓液流出,所以在无声无息中损害儿童的听力,若不及时治疗,不仅导致听力下降,还可能对儿童的语言发展、生活质量及学习产生不良影响。因此,早期识别分泌性中耳炎并进行有效的护理干预尤为重要。本文科普分泌性中耳炎相关知识,以帮助家长及时发现并妥善处理,保护孩子的听力健康。

## 一、什么是分泌性中耳炎?

分泌性中耳炎又称渗出性中耳炎,是一种以中耳积液和听力下降为主要特征的非化脓性炎症,主要与咽鼓管功能障碍、上呼吸道感染、免疫反应等有关。咽鼓管是中耳与外界环境沟通的唯一通道,儿童由于咽鼓管较短、宽且直,鼻咽部的分泌物易经咽鼓管进入中耳引起炎症。根据流行病学调查,约 80% 学龄前儿童至少罹患过 1 次分泌性中耳炎,30%~40% 学龄前儿童具有分泌性中耳炎反复发作病史,5%~10% 学龄前儿

童的分泌性中耳炎表现为慢性病史。由于分泌性中耳炎耳痛不明显,常导致延误诊断和治疗,以致给儿童的听力及语言发育带来很大的影响。

## 二、早期识别要点

### (一) 听力下降

听力下降通常是分泌性中耳炎的重要信号。孩子可能会表现出对周围声音反应迟钝,家长叫名字时可能需要多次呼唤才能做出反应;孩子观看电视或听音乐时的音量调得很大,可能是在努力听清楚,这常是潜在听力问题的一个表现。

### (二) 轻微的耳痛、耳鸣

由于儿童主诉不清,家长需特别留意孩子是否频繁抓耳、揉耳、烦躁不安或哭闹,有的孩子可能会告诉父母耳朵不舒服或耳朵能听到类似嗡嗡声或蝉鸣声等。

### (三) 耳闷胀和闭塞感

孩子可能会抱怨耳朵像被堵住一样,有闷胀和闭

塞感,摇头时甚至能听到水声,这是中耳积液的一个表现。

#### (四) 睡眠易醒、易激惹

婴幼儿由于无法准确表达,可能表现为对周围声音反应差、睡眠不安稳、易醒以及情绪易激动等。

#### (五) 语言表达迟缓

由于听力下降,孩子在日常沟通中可能显得更加沉默,语言表达能力滞后于同龄人,对与他人沟通的兴趣减退,进一步影响其社交能力发展。家长在观察孩子表现时,注意观察是否有听力问题所引发的学习成绩下降等表现。

如果出现以上问题,家长要尽快带孩子就医,明确是否发生了分泌性中耳炎,做到早发现、早治疗,有效保护孩子的听力健康。

### 三、预防及护理攻略

#### (一) 提高健康意识

家长应定期与孩子讨论健康知识,利用简单易懂的语言向孩子解释分泌性中耳炎的症状和影响,如耳痛、听力下降等,让孩子识别这些症状并及时告知家长。引导孩子了解如何保持自身的卫生习惯,如勤洗手、避免用手触摸鼻、口、眼,以减少感染,预防感冒、过敏等引发中耳炎。

#### (二) 注意饮食

避免食用辛辣、刺激性食物,多吃新鲜蔬菜和水果,增强身体免疫力,多喝水,保持鼻腔湿润,减少分泌物。

#### (三) 保持环境清洁

家中尽量避免二手烟、空气污染等负面环境因素,保持室内通风和清洁。同时,避免灰尘、花粉等过敏原刺激,定期清洁孩子的玩具和生活用品。

#### (四) 正确擤鼻涕

擤鼻涕看似简单,但对于孩子来说,掌握正确的方法十分重要。错误的擤鼻涕方法不仅无法有效排出鼻涕,反而可能导致鼻咽部的压力增大,增加分泌性中耳炎的发生风险。以下是关于教授孩子正确擤鼻涕的详细指导:准备好干净的纸巾,让孩子坐直,头略微向前倾,有助于鼻腔内的液体被排出;告诉孩子用手指轻轻压住一侧鼻孔(例如右手压住右鼻孔),然后轻轻擤出鼻孔分泌物,强调动作要轻,不要用力,以减少鼻咽部压力;在孩子擤完一侧鼻子后,告诉孩

子在鼻孔另一侧进行同样的动作,确保两侧鼻腔的通畅;擤完鼻涕后,告诉孩子及时将用过的纸巾扔入垃圾桶,用洗手液洗手,保持卫生,避免将病毒、细菌传播给他人。

#### (五) 注意休息与锻炼

保证孩子的睡眠充足,避免过度疲劳,鼓励孩子参加适当的体育锻炼,增强体质,预防感冒。在流感高发季节,尽量避免带孩子去人流密集的公共场所,可通过接种流感疫苗及肺炎球菌疫苗来降低感染率,从而减少由流感引发的分泌性中耳炎。

#### (六) 保持鼻腔通畅

鼻腔与中耳之间通过咽鼓管相连,鼻腔的健康状态直接影响中耳的通气 and 排液能力。积极治疗原发病如鼻炎、鼻窦炎、腺样体肥大等疾病,保持鼻腔通畅,减少分泌性中耳炎的发生。

#### (七) 切勿擅自用药

若发现孩子有分泌性中耳炎症状,切勿擅自使用药物,应及时就诊,在医生指导下进行治疗,并定期复查,观察病情变化。

#### (八) 婴幼儿喂养

预防婴幼儿分泌性中耳炎,喂养体位是一个重要的方面。避免让婴儿平躺着吃奶,尽量将婴儿抱起喂奶,使婴儿的身体保持一个坡度,头部稍微高于身体,避免乳汁通过咽鼓管进入中耳。喂奶后拍嗝,帮助婴儿排出吃奶时吸进的空气,减少溢奶和吐奶的可能性。若喂奶后有溢奶或吐奶的现象,应及时清理,防止奶液流入耳部。

#### (九) 保持耳朵干燥

避免孩子在游泳或洗澡时耳朵进水,可以使用防水耳塞或防水耳罩。

### 四、总结

分泌性中耳炎虽然是一种常见疾病,可能对孩子的听力发展及语言发育造成不良影响,但通过早期识别和科学护理,家长完全有能力守护孩子的听力健康。家长应提高警惕,细心观察孩子的日常表现,一旦发现异常症状,及时带孩子就医,采取有效的防护措施,保护孩子的听力免受侵害,为孩子的健康成长保驾护航!

(作者郭成洪 重庆市渝北区人民医院)