

暑期游泳 当心耳痛

暑期，水上活动受到很多少年儿童的青睐，然而，到医院就诊的耳痛小患者也因此多了起来。那么，耳痛是如何引起的？耳痛都有哪些分类？平时如何预防？今天我们就来聊一聊。

引发耳痛的病因

急性外耳道炎。这是一种外耳道皮肤及皮下组织的广泛性感染性炎症，是耳科较为常见的疾病。此病与气温和湿度有关系，在热带与亚热带更为常见，因而被称为“热带耳”。

急性中耳炎。该病是细菌、病毒等病原体经咽鼓管直接进入鼓室引起的中耳腔感染，通常继发于普通感冒，在48小时内发病。与成人相比，儿童咽鼓管软骨较软，硬度和弹性不足，婴儿的咽鼓管咽口位置更低，因而更易发生急性中耳炎。据统计，约50%的婴幼儿患过该病。

真菌性外耳道炎。早期无症状，可和细菌合并感染，严重时可能出现耳溢液和耳痒，可引发明显耳痛、耳内臭味等。

外耳道疔疔栓塞继发感染。外耳道疔疔过多，遇水后膨胀压迫耳道引发耳闷、疼痛，继发感染后疼痛加重。

外耳道疔疔。这是一种外耳道皮肤急性局限性病变，又称局限性外耳道炎，夏秋季多见。

急性外耳道湿疹继发感染。患病早期，患者会感到局部剧痒，并伴有灼烧感，继发感染后，出现疼痛加重和体温升高。病症若累及外耳道深部皮肤及鼓膜表面，则可导致耳鸣和轻度传导性耳聋。

其他特殊疾病在耳部引发疼痛。如外耳道胆脂瘤等。

耳痛如何治疗

急性中耳炎的治疗需要消除引起急性中耳炎的诱因，可选择全身应用抗菌药物，根据病情程度配合局部用药，必要时手术治疗。

急性外耳道炎的治疗可用抗生素控制感染，疼痛明显无法忍受时可以服用止痛药，禁止在局部做过多过重的机械性摩擦。在外耳道炎的急性期或者恢复期，应避免耳道进水。

外耳道疔疔的治疗，在早期可使用鱼肝油甘油或鱼肝油膏敷患处；中后期疔疔排脓后，进行局部消毒，并放置抗生素棉条；严重者全身应用抗生素治疗。

轻症真菌性外耳道炎的治疗，可使用3%的过氧化氢溶液（双氧水）清洗真菌团块及痂皮，涂抹抗真菌药物，如达克宁霜等。重症患者全身应用抗真菌药物。

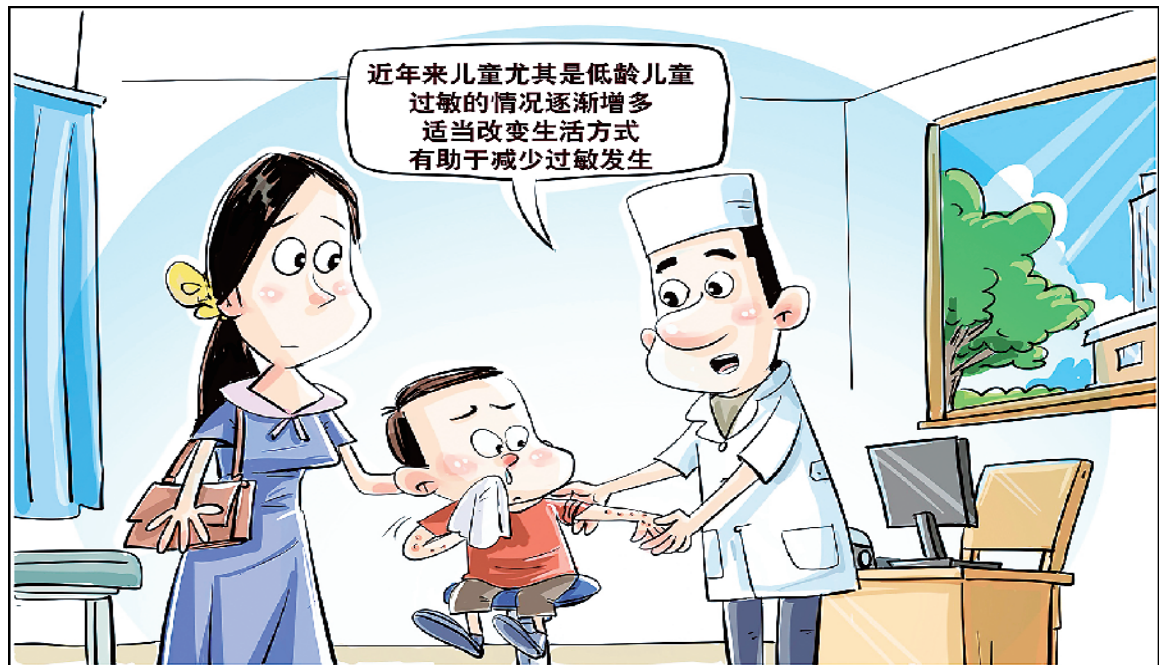
耳痛如何预防

尽量不要掏耳朵。门诊中，很多患者的外耳道炎是由于“暴力”掏耳朵引起的，尤其是使用一些尖锐的物品去掏耳朵时，往往容易造成耳道皮肤损伤，同时破坏皮肤一耳道这一保护屏障，让水分、细菌更容易进入耳内，从而引发感染。

尽量避免让水流入耳道。儿童游泳或洗澡时，在耳道内放置涂有凡士林的棉球可防止进水。游泳时，可以使用特殊防水耳塞。如果有水流入耳道，及时将耳朵偏向一侧，利用重力的作用让水流出，随后用棉签轻轻地蘸干外耳道的水，并吹干耳朵，将吹风机置于低档，距离耳朵30厘米外吹干。

在感冒恢复期，一部分孩子可能会出现分泌性中耳炎，或中耳炎已引发鼓膜穿孔，中耳内的炎症脓液流入外耳道，造成炎症。所以，当孩子感冒后，家长要密切观察孩子是否存在耳痛、耳鸣、拉扯耳朵等现象，及时发现并就医。（据《学生健康报》）

本版组稿 郑伟元



今年8月5日至8月11日是第九个“中国过敏防治周”。医学专家表示，近年来儿童尤其是低龄儿童过敏的情况逐渐增多，适当改变生活方式有助于减少过敏发生。专家介绍，为婴儿过早或过晚添加辅食，都可能增加食物过敏发生几率，而抓住添加辅食的窗口期，在婴儿4个月至6个月时引入固体食物，能减少食物过敏发生；另外，频繁为居室消毒、滥用抗生素等做法，都不利于预防过敏。

新华社发 王鹏 作

警惕生活中的“化学刺客”

早起画个美美的妆容出门，路上用塑料袋装上热乎乎的早餐，下午用吸管喝杯热奶茶。殊不知，这些最常见的生活习惯已经让你在不经意间吸收了“化学刺客”——PFAS。

PFAS是一种永久性化学物质

PFAS(全氟和多氟烷基物质)是一种富含氟原子的有机化学物质，包括全氟辛酸(PFOA)、全氟辛烷磺酸(PFOS)和六氟氧化丙烯二聚酸(GenX)等化合物。由于存在强大的碳氟键，这类物质具有极高的化学稳定性以及抗污渍、耐热、抗油等能力，被称为“永远的化学品”。

PFAS可能对环境生物及人体健康产生长期不良影响，是目前世界上很难降解的有机污染物之一。它一旦进入体内，会永久性存在，几乎无法排出。

PFAS到底有多毒

1. 增加患癌风险

2023年刊登在《柳叶刀》子刊的一项研究发现，接触PFAS与甲状腺癌发生风险增加有关。研究人员从患者身上采集的血浆样本中检测出了8种类型的PFAS，其中，接触一种被称为全氟辛烷磺酸(n-PFOS)的PFAS，会使甲状腺癌发生风险增加56%。

2. 增加“三高”风险

PFAS与高血脂、高血糖和高血压的发生密切相关。

3. 损害生育力

2023年一项发表于《全环境科学》的研究发现，和血浆中PFAS含量最低的参与者相比，PFAS含量最高的人怀孕或分娩的可能性降低了约40%。

4. 干扰激素水平

PFAS可以影响人体内的激素平衡，干扰内分泌系统，从而引发一系列健康问题。

5. 抑制生长发育

PFAS还可能对儿童的生长发育产生不良影响。孕妇和哺乳期妇女暴露于PFAS污染环境，可能对胎儿和婴儿的神经发育、免疫系统和代谢系统产生负面影响。

6. 影响免疫力

PFAS能够影响人的免疫系统，从而降低人体对疫苗的响应能力。这意味着，暴露在PFAS污染环境的人群可能更容易受到各类传染性疾病的侵袭。

生活中接触这些物品最容易沾上PFAS

1. 涂层破损的不粘锅

《整体环境科学》2022年刊登的一项研究表明，几毫米长的不粘锅划痕就可以释放大量塑料颗粒，并进入食物中被人体摄取。不粘锅涂层是一种合成塑料，属于PFAS。

2. 防水的衣服和鞋

PFAS被用作纺织品的防水防污剂，这些纺织品有防水外套、运动鞋等。人们穿着这些含有PFAS的纺织品时，可能会通过皮肤接触或呼吸吸入微小的纤维颗粒而接触PFAS。

3. 防水效果好的化妆品

2021年，一项刊登在《环境科学与技术通讯》期刊上的研究曾对市面上230多种化妆品产品进行了PFAS测试，56%的粉底霜和眼部护理产品、48%的唇部产品及47%的睫毛膏含氟量极高，而含氟量正是鉴别PFAS是否存在的指标之一。尤其是以“持妆”著称的防水睫毛膏和长效口红中的PFAS含量极高，分别为82%和62%。

4. 饮用水或者海鲜

由于PFAS可以在土壤和水中长期存在，因此，如果水源受到PFAS污染，人们饮用自来水或食用水生生物(鱼、虾等)，也可能摄入PFAS。

远离PFAS，做好这几点

1. 少用含PFAS的产品

尽量避免使用含有PFAS的产品，如防水、防油和防污的纺织品、涂料等。

2. 留意食品包装

PFAS可能存在于某些食品包装材料中，如快餐盒、微波炉用食品袋等。尽量选择使用纸质或可生物降解的包装材料。

3. 安装净水器或过滤器

过滤器或净水器可以去除水中的PFAS。同时，食用富含纤维的食物可以降低与接触PFAS相关的疾病发生风险。定期清洁家庭环境，减少空气中的PFAS积累。

4. 选择无添加的化妆品

尽量选择天然或无添加的化妆品和个人护理产品。如果产品未标识化学成分，可选择比较容易洗掉的产品。

5. 选择没有涂层的锅具

选择锅具厨具时，建议购买不含有PFAS的产品。没有涂层的锅具安全系数更高。（据《健康时报》）