

盯盯堵塞外耳道怎么办

□郭晨辉 王乐

耳屎在医学上被称为“耵聍”，是耳朵的正常分泌物。就如同我们身体其他部位的皮肤一样，每天也都有各自不同表象的分泌物。外耳道由骨部和软骨部构成，而软骨部皮肤具有耵聍腺，可分泌淡黄色黏稠液体，形成耵聍。

在正常情况下，耵聍可借助咀嚼、张口等下颌运动，以薄片形式自行排出。若耵聍不易排除，会逐渐凝聚成团，形成耵聍栓塞，阻塞外耳道，从而出现听力减退、耳鸣、耳痛等症状。若耳道进水，会使耵聍膨胀，进一步影响听力，且可引起外耳道疼痛，进而引起外耳道炎。耳内镜检查时，可见棕色或黄褐色块状物堵塞外耳道。如果耳道长期被耵聍堵塞，且外耳道深部持续产生耵聍，会形成外耳道胆脂瘤，严重的会破坏耳道正常的骨质，甚至侵蚀中耳。

由于遗传、基因突变或者某些外在因素，如平时过度进食辛辣刺激性食物，均可刺激耵聍腺，使其分泌旺盛。此时的耵聍会含有大量的蛋白质和脂肪酸。换句话说，就是当油脂分泌较多时，就会出现一些油性的、半固体的耵聍物质，形成油耵聍，这就是百姓口中的油耳。过多的耵聍堵塞外耳

道口，造成患者耳闷、听力下降、闭塞感等一系列症状。此时，应及时去医院就诊，由专科医师通过外耳道冲洗，或用耵聍钩取出外耳道深部的耵聍栓塞物，症状多可逐渐缓解。

那么，如果出现了耵聍栓塞，该怎么办呢？注意：一定不要随便采耳，请到正规医院就医！

如果使用未经消毒的尖锐器械掏耳朵，很容易造成耳道、鼓膜损伤，引起耳道感染、鼓膜炎和鼓膜穿孔。经常掏耳朵，会使外耳道受到刺激，皮肤鳞状细胞或基底层细胞出现异常增殖，诱发外耳

道乳状瘤等病变。如果随意掏挖耳屎，很可能在不知不觉中将霉菌带进外耳道，使耳道奇痒难忍，诱发真菌性耳道炎。

到正规医院就诊，在耳内镜下使用无菌耳镊或耵聍钩取出耵聍团块，才是正确的选择。在耳内镜下进行可视操作，可最大程度地保护外耳道皮肤。若耵聍大而难以取出，先滴入5%碳酸氢钠，待其软化后及时用上述器械取出或用冲洗法清除。已有外耳道炎者，应在取出耵聍后坚持遵医嘱用药，丢弃使用过的挖耳勺等。油耳者可定期到医院耳科进行耳内镜下清理，且

游泳之前最好由医生检查一下，挖耳屎，很可能在不知不觉中耵聍膨胀，形成栓塞。

人体的外耳道本身具有一定的自洁功能，正常的耵聍分泌都能够通过头位的变化而自行排出，不需要自行挖挖。平时应注意保持个人清洁卫生，经常洗澡、洗头，洗澡、洗头时尽量不要让脏水入耳。油性皮肤、出汗较多的人群，耵聍分泌较为旺盛，外耳道容易形成耵聍栓塞，可以定期到正规医院耳鼻喉科就诊，由专业医师清理外耳道。

（作者供职于郑州大学第一附属医院）

解开膝关节运动的秘密

□赵松强

膝关节是人体最大的关节之一，承担着支撑体重和促进运动的重要功能，由多个韧带、肌肉和软骨组成，能够完成复杂的运动任务。本文将深入探讨膝关节的结构和功能，解开膝关节运动的秘密。

膝关节的结构
骨骼组成 膝关节由股骨、胫骨和髌骨组成。股骨上有两个凸起的髁，分别是内髁和外髁，与胫骨形成了关节面。髌骨位于股骨前方，通过韧带与股骨和胫骨相连。

韧带和滑膜 膝关节内覆盖着一层光滑的软骨，它具有减震和润滑作用，减少关节面之间的摩擦。同时，滑膜分泌滑液，形成润滑膜，进一步减少摩擦并提供营养。

韧带和肌肉 膝关节周围有四条重要的韧带，分别是内侧副韧带、外侧副韧带、前交叉韧带和后交叉韧带。它们稳定关节，防止过度活动。此外，大腿前侧的股四头肌和小腿后侧的股二头肌也与膝关节密切相关，提供力量和稳定性。

膝关节的主要运动
屈曲和伸展 膝关节的主要运动是屈曲和伸展。当我们行走、跑步或爬楼梯时，屈曲和伸展的运动是不可或缺。这一运动由股四头肌和股二头肌协

同收缩和松弛来完成。

内外旋和外内翻 除了屈曲和伸展，膝关节还能进行内外旋和外内翻。内外旋是指膝盖的转动，而外内翻则是膝盖向内或向外倾斜。这些运动的控制主要依赖于韧带和肌肉的协同作用。

膝关节运动的控制机制
韧带的作用 膝关节的稳定性主要依赖于韧带的作用。内侧副韧带和外侧副韧带防止膝关节的内外翻，前交叉韧带和后交叉韧带控制膝关节的前后滑动。这些韧带通过拉力的调节来维持关节的稳定性，防止关节过度运动或受伤。

肌肉的作用 股四头肌和股二头肌是膝关节运动的主要肌肉。股四头肌位于大腿前侧，通过髌腱与髌骨相连，能够产生向上的力量，推动膝关节的伸展。股二头肌位于小腿后侧，通过肌腱与胫骨相连，能够产生向下的力量，推动膝关节的屈曲。这两组肌肉的协同收缩和松弛控制了膝关节的运动范围和稳定性。

膝关节常见问题和保护方法
膝关节疼痛 膝关节疼痛是常见的问题，可能由使用过度、关节炎、损伤等引起。保持适当的体重，合理的运动，注意保护关节，及时就医等是预防和处理

膝关节疼痛的关键。

运动损伤 膝关节在剧烈运动和冲击力下容易受伤，如半月板撕裂、韧带拉伤等。合理的运动方式、正确的姿势、合适的运动装备，以及加强肌肉的力量和稳定性，可以降低运动损伤风险。

通过韧带、肌肉和神经系统的协同作用，膝关节能够实现屈曲、伸展、内外旋和外内翻等复杂运动。然而，膝关节也容易受到疼痛和损伤的困扰。因此，我们应该采取适当的措施，保护我们的膝关节。

（作者供职于青岛市黄岛区中医医院骨科）

了解和预防药物不良反应

□席管

在现代医学中，药物被广泛应用于治疗 and 预防疾病。然而，每种药物都可能伴随着一些副作用。了解和预防药物不良反应，对于患者和医生来说都非常重要。本文将介绍西药的副作用，包括原因、常见的不良反应类型及预防措施。

西药副作用的原因
药物的作用机制 西药在治疗疾病时通过特定的作用机制来发挥疗效，然而，这些作用机制有时也可能对人体其他部位产生不良影响，导致副作用的发生。

个体差异 不同的个体对药物的代谢和反应可能存在差异，

一些人可能对某种药物更敏感，容易产生副作用。

药物相互作用 某些药物在同时使用时可能发生相互作用，增加不良反应的风险。

常见的不良反应类型
药物过敏反应 有些人对特定药物过敏，可能出现皮肤瘙痒、荨麻疹、呼吸困难等症状。严重的过敏反应可能导致药物过敏性休克，甚至危及生命。

药物毒性反应 某些药物在治疗过程中可能对器官产生毒性作用，如肝脏、肾脏等。这些毒性反应可能表现为肝功能异常、肾功能损害等。

延迟性不良反应 一些药物的副作用可能在使用一段时间后才出现，如长期使用某些药物可能导致骨质疏松、抑郁等。

药物依赖性和滥用 一些药物可能具有成瘾性，长期使用或滥用可能导致药物依赖。

预防药物不良反应的措施
咨询医生 在使用任何药物之前，最好咨询医生。医生可以评估病情，并根据患者的具体情况选择合适的药物。

了解药物信息 在使用药物之前，仔细阅读药物说明书并了解药物的适应症、剂量、用法和注意事项。了解药物的副作用和禁

忌证，可以帮助患者避免不良反应的发生。

遵循医嘱 按照医生的建议和处方使用药物，不随意更改剂量或停药。如果有任何疑问或不适应，及时与医生沟通。

注意药物相互作用 有些药物在与其他药物同时使用时可能发生相互作用，增加副作用的风险。在使用药物之前，告诉医生或药师正在使用的其他药物，包括处方药、非处方药和保健品，以便他们评估可能的相互作用并做出相应调整。

避免过量使用 严格按照医生的剂量和用法使用药物，不要

超过推荐剂量。过量使用药物可能增加副作用的发生率。

西药在治疗和预防疾病方面发挥着重要作用，但不良反应也是不可忽视的问题。了解和预防药物的副作用对患者和医生来说至关重要。咨询医生，了解药物信息，遵循医嘱，注意药物相互作用，避免过量使用，可以降低药物不良反应风险。最重要的是，要与医生保持密切沟通，及时向医生报告任何不适或不良反应，以便医生及时调整治疗方案，确保药物使用安全。

（作者供职于曲阜市书院社区卫生服务中心）

高胆固醇，需要知道哪些关键信息

□姜小兵

胆固醇是一种脂类物质，存在于我们的体内，同时也存在于一些食物中。正常范围内的胆固醇对于维持健康至关重要，但胆固醇水平超过正常范围可能增加患心血管疾病的风险。本文将为您介绍高胆固醇的关键信息，包括高胆固醇的定义、原因、影响及管理方法。

高胆固醇的定义
胆固醇是一种脂类物质，主要由肝脏合成，同时也可通过饮食摄入。胆固醇在我们的体内扮演着重要的角色，如参与细胞膜的构建、合成激素和维生素D等。然而，当胆固醇水平超过正常范围时，就被认为是高胆固醇。

高胆固醇的原因
饮食 高胆固醇饮食是导致高胆固醇的主要因素之一。食物中含有胆固醇，尤其是动物性食物，如肉类、奶制品和蛋黄。摄入过多的高胆固醇食物会导致胆固醇在体内累积，增加患心血管疾病的风险。

遗传因素 遗传因素也可以影响胆固醇水平。有些人天生就会产生较高水平的胆固醇，即使他们在饮食上保持良好的控制。

高胆固醇的影响
高胆固醇水平会对我们的健康造成负面影响，导致动脉粥样硬化，即动脉壁上的脂质沉积，形成斑块，进而限制血液流动。这

可能增加患心脏病、心脑血管疾病和中风的风险。

管理高胆固醇的方法
饮食调整 通过改变饮食习惯可以有效管理高胆固醇。以下是一些建议：限制饱和脂肪酸的摄入，减少食用红肉、奶制品和加工食品，因为这些食物富含饱和脂肪酸，会提高胆固醇水平。

增加健康脂肪的摄入 选择富含单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的食物，如橄榄油、鱼类、坚果和种子。这些健康脂肪有助于降低胆固醇水平。

增加纤维摄入量 摄入足够的膳食纤维有助于降低胆固醇水平，如全谷物、豆类、水果和蔬菜

等富含纤维的食物。

控制胆固醇摄入 限制高胆固醇食物的摄入，如蛋黄和动物内脏。尽量选择低胆固醇的替代品。

锻炼 规律地进行身体活动，有助于提高胆固醇代谢水平，降低胆固醇水平。建议每周进行至少150分钟的有氧运动，如快走、跑步、骑自行车等。

维持健康体重 减轻超重和肥胖，有助于降低胆固醇水平，应通过均衡饮食和适量运动来控制体重。

戒烟和限制饮酒 吸烟和过量饮酒会对心血管健康产生负面影响，增加患心脏病和高胆固醇

的风险。因此，最好戒烟并限制饮酒量。

药物治疗 对于无法通过饮食和生活方式改变进行控制的人群，医生可能会考虑药物治疗。常用的药物包括他汀类药物，可以帮助降低胆固醇水平。

结论
高胆固醇水平是心血管疾病的危险因素之一，通过合理的饮食调整、适当的运动、维持健康体重及戒烟和限酒，可以有效地管理高胆固醇。重要的是，我们要意识到高胆固醇的风险，并采取积极的措施来改善生活方式。

（作者供职于山东省德州市临邑县中医院脑病科）

尽快恢复身体健康，摆脱疾病困扰，是每一个肿瘤患者最大的心愿。除了积极的治疗措施，合理的饮食也是促使患者尽快康复的重要方法。对此，本文针对多模态肿瘤患者的营养知识进行相应的科普。

保证多种营养素的均衡摄入
不同种类的营养物质是人体能量的主要来源，在日常的膳食结构中，要注意做好营养的均衡摄入。

蛋白质能够增强人体免疫功能，摄入丰富的蛋白质，能够极大地提升人体的免疫力，更好地对抗病魔。因此，可以适当吃一些瘦肉、鱼肉、豆制品、奶类、蛋类等食物。

维生素和矿物质是人体生命活动的重要物质，这些大部分包含在天然的食物中，如蔬菜、谷物类、水果等。

由于肿瘤细胞会大量地摄取人体中的葡萄糖，并以糖酵解的代谢方式为主，所以建议肿瘤患者可以注意限制糖类的摄入，如冰糖、白糖、大米、蜂蜜、白面等。

食物的品种及摄入量
建议肿瘤患者在生活中每天保证摄入12种以上，每周保证摄入25种以上的不同种类食物，并且要严格注意不能偏食、挑食。可以按照以下几点参考建议进行：
谷薯类 每天可以摄入250克~400克，主要包括馒头、米饭、红薯、土豆等，能够帮助肠胃消化吸收。此外，还建议患者每一餐当中都能够包含黑米、红小豆、薏米、芸豆、高粱、荞麦、燕麦、小米、绿豆等。

果蔬类 每天摄入蔬菜300克~500克，而水果可以保持200克~400克，并且以新鲜的蔬菜及水果为主，要保证深颜色的蔬菜能够占据总量

的心脏病是全球范围内最常见的致命疾病之一，但我们可以通过一系列的预防策略来降低患病风险。随着医学研究的不断进步，最新的科学发现为我们提供了全面、有效的心脏病预防策略。本文将探讨这些最新策略，帮助我们成为心脏健康的“爱心守护者”。

保持健康的饮食习惯
饮食是心脏健康的重要组成部分，最新研究表明，以下饮食习惯有助于降低患病风险：
摄入膳食纤维 膳食纤维富含水果、蔬菜、全谷物和豆类，有助于控制胆固醇和血压，降低心脏病风险。

减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入 这些脂肪通常存在于动物脂肪、加工食品和油炸食品中，过量摄入会导致胆固醇升高，增加心脏病风险。

增加健康脂肪的摄入 Omega-3脂肪酸富含在鱼类、坚果和植物油中，有助于降低心脏病风险。

积极参与体育锻炼
体育锻炼对于心脏健康至关重要。最新研究表明，每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高强度有氧运动，可以显著降低心脏病风险。有氧运动包括快走、慢跑、游泳、骑自行车等。这些运动可以提高心脏的耐力和功能，改善心血管系统的健康状态。同时，强度适中的力量训练可以增强和保护心脏肌肉，可以选择自己喜欢的运动项目，如举重、俯卧撑、哑铃运动等。坚持定期锻炼有助于降低血压，改善血脂水平，控制体重，从而保护心脏健康。不仅仅是心脏，全身的健康也会因为体育锻炼而得到改善。因此，要选择适合自己的运动方式，并坚持锻炼，让体育运动成为日常生活中的重要一环。

有效管理压力和焦虑
压力和焦虑会对心脏健康造成负面影响。最新研究发现，长期处在高强度压力下会导致心血管疾病风险增加。因此，我们需要学会有效管理压力和焦虑，方法包括定期休息，参加放松训练，积极社交，寻求专业帮助。通过积极的心理调适，我可以减少压力对心脏健康的不良影响。

戒烟和限制饮酒
吸烟和饮酒是心脏病的危险因素。最新研究表明，吸烟会导致心脏病的发生率增加，过量饮酒会增加高血压病和心脏病风险。因此，戒烟和限制饮酒是保护心脏健康的重要步骤。寻求医疗专业人士的帮助，采取适当的方法戒烟，适度饮酒，将有助于降低心脏病风险。

定期体检和药物治疗
定期体检对于早期发现心脏病危险因素和及时治疗至关重要。最新策略包括测量血压、胆固醇和血糖水平，并进行必要的调整。对于高风险患者，医生可能会建议使用药物治疗，如降压药、降脂药和抗凝药。遵循医生的建议，定期进行体检和药物治疗，可显著降低心脏病的发病率和死亡率。

作为“爱心守护者”，我们需要采取最新的心脏病预防策略来保护自己和他人的心脏健康，保持健康的饮食习惯，积极参与体育锻炼，有效管理压力和焦虑，戒烟和限制饮酒，定期体检和进行药物治疗。让我们携手努力，为自己和他人创造一个更加美好的未来。

（作者供职于原阳县中心医院心血管内科）

肿瘤患者如何保证营养

□廖益喜

如菠菜、胡萝卜、芦笋、紫甘蓝、西兰花、香菇、油菜、西红柿、莴笋叶、茄子等。

另外，大部分水果的含糖量相对较高，因此需要注意在用餐后2小时，或者在两餐之间吃水果，尽量不要在晚餐后食用水果。

蛋白质类 每天保证鱼虾类的食物75克~100克，肉类50克~75克，并且尽量不要油炸、烧烤、加工肉制品、红肉等。保证鸡蛋类25克~50克，奶制品300克左右。

鸡蛋可以以水煮蛋为主，也可以适当吃一些荷包蛋、鸡蛋羹等，减少鸡蛋烹饪的时间，以蛋黄刚刚凝固为宜。

油脂类 每天在烹饪时应该注意少油，并保证不超过25克，可以使用多元化的油类制作菜肴，如橄榄油、菜籽油、茶籽油、核桃油、亚麻油等，并将这些油替代常用的花生油、豆油、玉米油等。

肿瘤患者的饮食禁忌
已经确诊的肿瘤患者生活中若是吸烟或者酗酒的习惯，应该严格禁止，并且不能吃一些烟熏、烤制、油炸、糊化的食物，减少粗糙、坚硬、黏性等食物的摄入，同时还需要注意不能吃辛辣、油腻、生冷、刺激的食物，尽量避免食物口味过重、过甜、过酸、过烫、过咸、过油、过冷等，不能暴饮暴食。

有很多患者认为，生病后应该大补，会偏听偏信一些民间保健配方，一味地进行滋补。有些保健品确实具有抗癌的功效，但没有临床的科学依据证明其能够延缓肿瘤疾病的进展。若是过量吃一些滋补的药品，不仅不会起到治疗作用，反而会导致疾病恶化。

（作者供职于贺州市人民医院）

探索心脏病的最新预防策略

□何禄轩

无论是健康体检还是治疗疾病，相信很多人都做过血常规检验。实际上，很多人并不真正了解血常规检验，尤其是在拿到检验报告时，面对报告单上密密麻麻的数字，大家往往是一头雾水。为了使大家进一步认识血常规检验，本文将为大家进行血常规检验相关知识的科普。

什么是血常规检验
血液的流动与全身各细胞组织有着密切的关系，通过对血液进行检查，能够反映出人体的多方面信息。血常规检验能够对血细胞中的红细胞、白细胞、血红

蛋白等数量变化及形态分布等进行观察，以判断血液情况，诊断疾病。此外，血常规检验结果能够用来观察药物治疗效果，为治疗方案的选择提供方向。

血常规检验基本知识
血常规检验报告密密麻麻 其中最主要的指标有红细胞及白细胞计数、中性粒细胞比例、淋巴细胞比例等。那么，如何解读血常规检验报告呢？

第一步，可以先看箭头，“↑”表示指标升高，即指标超过正常值；“↓”则表示降低，即指标低于正常值。而一些医院的

检查报告单也会用“H”和“L”字母来代替，“H”表示升高，“L”表示下降。

第二步，再看项目。看完箭头后，我们再看对应的项目。在通常情况下，血常规报告单主要看白细胞、红细胞、血红蛋白、血小板等几大指标。白细胞主要负责抵御细菌、病毒等入侵，保护身体健康；红细胞主要负责运输氧气，其中富含血红蛋白；血小板主要负责止血和凝血，同时也是导致血栓的罪魁祸首。

第三步，看项目的临床意义。白细胞、中性粒细胞指标升

高，常见于细菌感染、急性出血、白血病、尿毒症、严重组织损伤等；指标降低，常见于伤寒、再生障碍性贫血、系统性红斑狼疮等。

红细胞、血红蛋白指标升高，常见于真性红细胞增多症、严重脱水、大面积烧伤、先天性心脏病等；指标降低，常见于各种贫血、溶血及出血性疾病等。血小板指标升高，常见于原发性血小板增多症、真性红细胞增多症、慢性粒细胞白血病等；指标降低，常见于白血病、再生障碍性贫血、原发性血小板减少性紫癜、肿瘤等。淋巴细胞上升，常

见于病毒感染、急性传染病、淋巴瘤、白血病等；指标降低，常见于严重化脓性感染、肾上腺皮质激素等。

通过检验报告单上的箭头，我们可以明确各项检验指标与正常范围的差异情况，但需要注意的是，血细胞指标仅具有参考意义，不能直接进行疾病诊断。主要是因为患者年龄、性别、居住环境等因素也会影响细胞指标，因此需要医生结合患者症状进行综合诊断。

（作者供职于山东省济南市艾迪康医学检验中心）