

中耳炎衛教指導



❖ 定義

指中耳部位發炎，可能是單側或雙側，中耳炎是幼兒最常見的疾病之一，亦是上呼吸道感染常見的併發症，在季節交替或感冒流行的時候中耳炎的病例便會增加，好發於6個月～2歲的幼兒。

❖ 症狀

1. 耳痛、聽力受損。常有拉耳朵或揉耳朵，或是常常將頭搖來搖去，已表示疼痛的現象。
2. 當耳膜破裂時，會有膿從裂口流出。
3. 化膿性中耳炎的病童有時會出現耳後或淋巴結腫大。
4. 非化膿性中耳炎的病童，會抱怨耳塞，常聽見嗶啞聲或水泡聲。
5. 咽部的感染也可能增加。

❖ 照護重點

1. 保持鼻道通暢，若中耳也有滲出物，要保持耳道清潔，以預防感染。
2. 清潔耳道時，必須先洗淨雙手，3歲以下幼童之耳翼向下向後拉；3歲以上兒童之耳翼向上向後拉。
3. 餵食時盡量擺半坐臥姿勢或直立姿勢，避免食物流入中耳。
4. 鼓勵多喝開水，提供軟、流質食物，避免咀嚼以減輕疼痛。
5. 協助病童睡向患側，以利分泌物流出，但需維持舒適臥姿，避免壓迫耳朵。
6. 冷敷可以減輕水腫和壓力的不適感。
7. 局部熱敷（不超過46°C）可減輕不適感及有助分泌物流出。
8. 如果聽力受損，應盡量每半年做一次聽力測驗。
9. 避免出入公共場所，減少接觸感染源的機會，以免中耳炎復發。
10. 中耳炎復原後，才可潛水或游泳。
11. 預防中耳炎再復發：強調完整治療重要性、餵食時，保持身體的直立、擤鼻涕時動作宜輕。

參考文獻：

洪敬賢(2004)·中耳炎的流行病學·台灣耳鼻喉頭頸外科雜誌，39(1)，4-5

陳韋瑩、方信智、林幸慧(2015)·小兒急性中耳炎診斷與治療指引·家庭醫學與基層醫療，30(12)，338-343。