

# 耳垢知多少

## 1. 耳垢是什么？

耳垢 (俗称耳屎) 是耳道内的分泌物，内含油脂与防菌的酵素，能保护耳道的皮肤。耳垢的分泌腺集中在耳道入口附近，因此耳垢通常积聚于耳道外围。

## 2. 是否应该常挖耳朵？

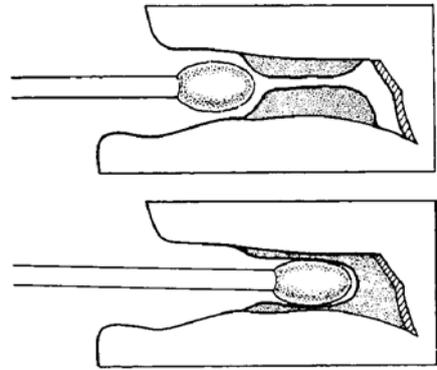
在正常状况下，耳垢会顺着表皮细胞的新陈代谢而排出外耳道，不必刻意去清理。

用棉棒、耳挖或其他硬物挖耳，会把耳垢推得更深入耳内，堵塞耳道，引起耳朵不适及影响听力。

自己动手挖耳可能会弄伤外耳道的皮肤，若在清理时不慎跌倒或撞伤，更可能伤及耳膜及中耳。

使用不洁的工具挖耳是导致外耳炎的常见原因。

若棉棒的棉花球在耳内脱落，更会造成异物入耳，对耳朵有不良影响。

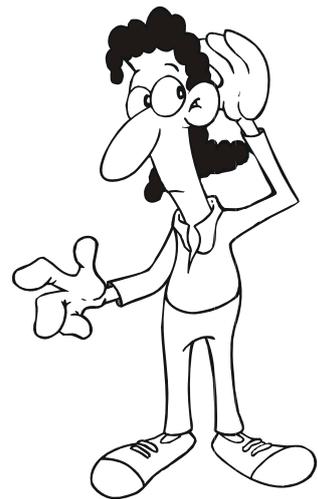


## 3. 耳垢会影响听力吗？

外耳道耳垢填塞，是传导性弱听的常见原因。少至中量的耳垢不会减弱听力，但当耳垢完全堵塞耳道时，有可能造成传导性弱听和耳朵的不适，以下是常见的情况

★ 耳垢特别多 (尤其是油性耳垢) 及外耳道皮肤新陈代谢较慢的人，耳垢排除能力比较差，有可能发生耳垢堆积在外耳道，日积月累，形成了一个「耳垢塞子」塞住外耳道，造成听力下降，并有耳塞和痕痒的感觉，甚至耳鸣。

★ 游泳或洗头之后，水浸入外耳道，耳垢因吸收水分而膨涨，完全堵塞耳道。患者可能突然觉得听力减弱，并有耳痛的感觉，待干爽后，才回复正常。



#### 4. 如何防止耳垢阻塞？

- ✱ 不应自己乱挖耳孔，切忌采用耳挖或其他硬物采耳，以免引起损伤。
- ✱ 游泳及洗头时，要保持耳道干爽，可用耳塞或棉花球防止污水流入耳内，其后应尽快以干布或棉花球揩去耳内的水。



#### 5. 如何处理耳垢阻塞？

- ✱ 当发现听力减弱及耳朵不适，应尽快请教医护人员，以确定问题的成因。
- ✱ 纯粹由耳垢堵塞造成的不适和弱听，部分在使用耳垢软化剂（例如橄榄油）后，有明显的好转。
- ✱ 若使用耳垢软化剂后仍未有改善，需要由医护人员协助清除耳垢。

#### 6. 如何使用耳垢软化剂？

- ✱ 先清洁双手
- ✱ 然后用药棉清洁外耳
- ✱ 把药瓶握于手中数分钟，使耳垢软化剂温度接近体温
- ✱ 侧卧在床/沙发上，将需要治疗的耳朵向上
- ✱ 将耳朵轻轻地向上及向后拉，将耳道拉直
- ✱ 按医生指定的份量将耳垢软化剂滴进耳道
- ✱ 滴药之后，将耳道入口的三角形软骨（耳屏）按下，然后轻轻按摩
- ✱ 停留在本来位置约两分钟
- ✱ 用毛巾按在耳朵上然后慢慢起来

