

# 耳垢知多少

## 1. 耳垢是什麼？

耳垢（俗稱耳屎）是耳道內的分泌物，內含油脂與防菌的酵素，能保護耳道的皮膚。耳垢的分泌腺集中在耳道入口附近，因此耳垢通常積聚於耳道外圍。

## 2. 是否應該常挖耳朵？

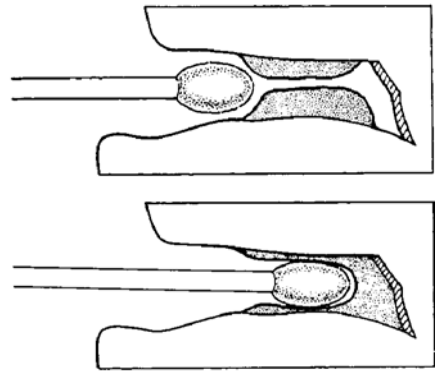
在正常狀況下，耳垢會順著表皮細胞的新陳代謝而排出外耳道，不必刻意去清理。

用棉棒、耳挖或其他硬物挖耳，會把耳垢推得更深入耳內，堵塞耳道，引起耳朵不適及影響聽力。

自己動手挖耳可能會弄傷外耳道的皮膚，若在清理時不慎跌倒或撞傷，更可能傷及耳膜及中耳。

使用不潔的工具挖耳是導致外耳炎的常見原因。

若棉棒的棉花球在耳內脫落，更會造成異物入耳，對耳朵有不良影響。

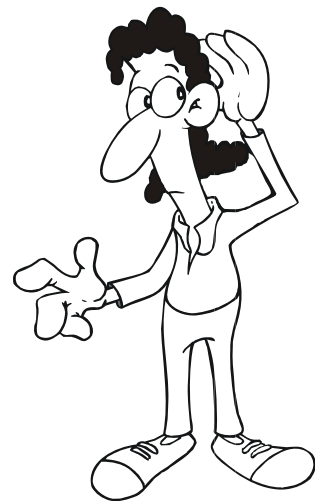


## 3. 耳垢會影響聽力嗎？

外耳道耳垢填塞，是傳導性弱聽的常見原因。少至中量的耳垢不會減弱聽力，但當耳垢完全堵塞耳道時，有可能造成傳導性弱聽和耳朵的不適，以下是常見的情況

★ 耳垢特別多（尤其是油性耳垢）及外耳道皮膚新陳代謝較慢的人，耳垢排除能力比較差，有可能發生耳垢堆積在外耳道，日積月累，形成了一個「耳垢塞子」塞住外耳道，造成聽力下降，並有耳塞和痕癢的感覺，甚至耳鳴。

★ 游泳或洗頭之後，水浸入外耳道，耳垢因吸收水分而膨脹，完全堵塞耳道。患者可能突然覺得聽力減弱，並有耳痛的感覺，待乾爽後，才回復正常。



#### 4. 如何防止耳垢阻塞？

- ✳ 不應自己亂挖耳孔，切忌採用耳挖或其他硬物採耳，以免引起損傷。
- ✳ 游泳及洗頭時，要保持耳道乾爽，可用耳塞或棉花球防止污水流入耳內，其後應儘快以乾布或棉花球揩去耳內的水。



#### 5. 如何處理耳垢阻塞？

- ✳ 當發現聽力減弱及耳朵不適，應儘快請教醫護人員，以確定問題的成因。
- ✳ 純粹由耳垢堵塞造成的不適和弱聽，部分在使用耳垢軟化劑（例如橄欖油）後，有明顯的好轉。
- ✳ 若使用耳垢軟化劑後仍未有改善，需要由醫護人員協助清除耳垢。

#### 6. 如何使用耳垢軟化劑？

- ✳ 先清潔雙手
- ✳ 然後用藥棉清潔外耳
- ✳ 把藥瓶握於手中數分鐘，使耳垢軟化劑溫度接近體溫
- ✳ 側臥在床/沙發上，將需要治療的耳朵向上
- ✳ 將耳朵輕輕地向上及向後拉，將耳道拉直
- ✳ 按醫生指定的份量將耳垢軟化劑滴進耳道
- ✳ 滴藥之後，將耳道入口的三角形軟骨（耳屏）按下，然後輕輕按摩
- ✳ 停留在本來位置約兩分鐘
- ✳ 用毛巾按在耳朵上然後慢慢起來

