

如何处理耳垢阻塞？

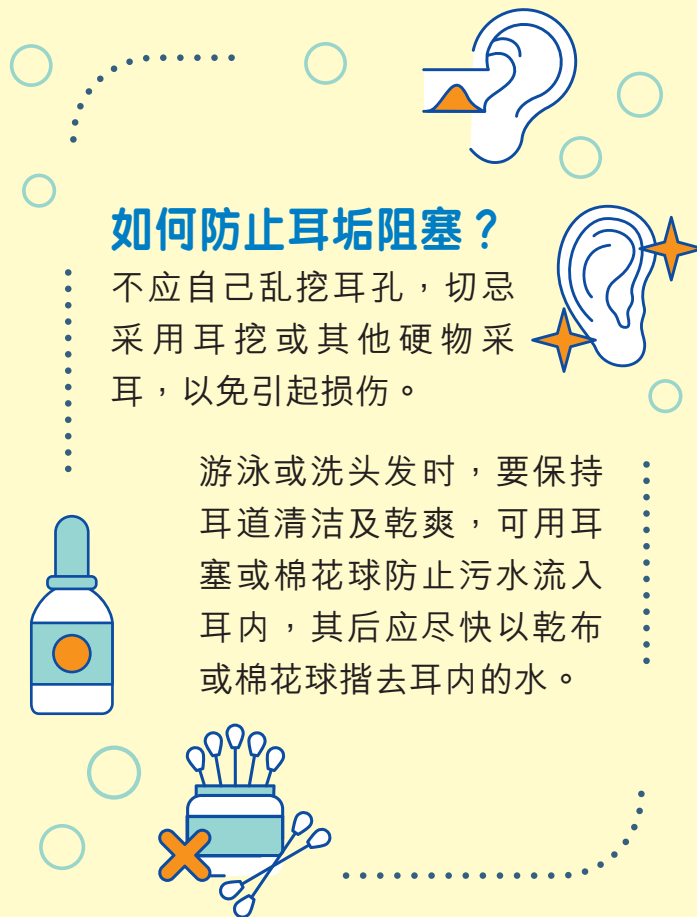
一般而言，造成耳垢阻塞多半因为时间久远，耳垢已经相当硬，我们会考虑使用耳垢软化剂，使之软化后再予以清除。市面上的耳垢软化剂大致可分水溶性和油溶性，在临床测试中两者表现分别不大。虽然有很多耳垢软化剂不需要医生处方也可买到，但我们提议家长应按医护人员的指导使用耳垢软化剂。以下是耳垢软化剂的使用方法：

1. 家人先清洁双手；
2. 然后用药棉清洁病人的外耳；
3. 把药瓶握于手中数分钟，使耳垢软化剂温度接近体温；
4. 病人侧卧在床/ 沙发上，将需要治疗的耳朵向上；
5. 家人将耳朵轻轻地向上及向后拉，将耳道拉直；
6. 按医生指定的份量将耳垢软化剂滴进耳道；
7. 滴药后，将耳道入口的三角形软骨（耳屏）按下，然后轻轻按摩；
8. 病人停留在本来位置约两分钟；
9. 用毛巾按在耳朵上然后慢慢起来。



有研究指出约四成耳垢阻塞的患者使用耳垢软化剂约一星期后，阻塞情况得以改善，部分仍需要由医生清理。在使用耳垢软化剂之后，医生可以更容易移除耳垢。

坊间有使用耳烛清理耳垢的做法，但没有证据显示这方法有效，相反有不少个案是因使用耳烛而造成外耳炎和面部烧伤。



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。

游泳或洗头发时，要保持耳道清洁及乾爽，可用耳塞或棉花球防止污水流入耳内，其后应尽快以乾布或棉花球揩去耳内的水。

耳垢知多少



耳垢是什么？

耳垢（俗称耳屎）是由外耳道表皮脱下的皮屑与外耳道的分泌物混合而成。耳道分泌物主要是具有抗菌和防水特性的皮脂；部份人也有褐色带黏性的耵聍。耳道分泌的皮脂及耵聍的腺体位于耳道最外面的三分之一位置，因此耳垢通常积聚于该处。

耳垢内的油性物质滋润外耳道皮肤，并形成防水保护层。没有耳垢会使外耳道皮肤乾燥、痕痒。耳垢内的酵素具有抵抗细菌和真菌的功能，能保护外耳道。耳垢会沾在外耳道的毛发及外表皮上，耳垢特有的黏性，可使进入的异物例如尘埃和昆虫被粘住而卡在浅处，不致进入接近耳膜部分。

耳垢可分为两种不同的类型：
「乾」型与「濕」型：

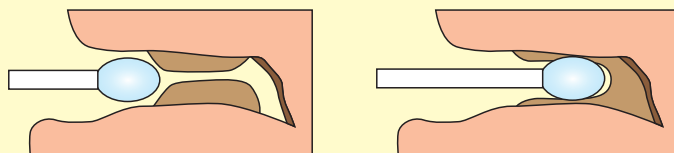
乾型耳垢颜色为淡灰或灰褐色，质地乾而易碎，成分以皮屑和皮脂为主，密度很低，很少造成阻塞。

濕型耳垢颜色为褐色，质地湿而粘，其成分除皮屑和皮脂以外，主要为耵聍。湿型耳垢有些软而浅褐色，有些硬而黑褐色。通常长期暴露空气中的湿型耳垢会变硬和颜色转深，而混有外耳道毛囊和尘埃的耳垢亦比较硬。湿型耳垢密度较高，偶尔会造成阻塞。

遗传学调查发现，湿型耳垢为显性遗传。在白人及黑人族群中，湿性耳垢占大多数；而在亚洲人中，乾型耳垢占多数。日本人和华北汉人的数据为乾型耳垢占了百分之八十以上，台湾华人、华南汉人及东南亚华侨当中乾型耳垢占了约百分之六十，湿性耳垢占百分之四十。

耳垢需要定期清理吗？

在大多数状况下，耳垢会顺著耳道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，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。



通常只有在以下情况才需要进行耳垢清除：

- 外耳道被耳垢阻塞造成听力障碍及不适
- 耳垢遮盖耳膜妨碍诊断耳科病症（例如中耳炎等）
- 需要长期使用助听器或深耳道式耳塞的人士

耳垢阻塞会影响听力吗？

外耳道耳垢阻塞，是传导性弱听的常见原因。当耳垢部分堵塞耳道时，听力仍维持正常，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：



- 一 游泳或洗头发后，水浸入外耳道，耳垢因吸收水分而膨胀，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，待乾爽后，才回复正常。
- 一 耳垢特别多（尤其是湿型耳垢）、外耳道畸形、狭窄或表皮角皮质细胞生长异常的人士，耳垢排除能力会较差。耳垢长久堆积会完全堵塞外耳道，导致听力下降、有耳塞和痕痒的感觉，甚至耳鸣。耳垢堵塞至耳道深处的时候，偶然有晕眩；而牙较活动时或有耳痛和听到很吵耳的声音。如果有这种情形，应尽快请教耳鼻喉科医生。

耳垢阻塞的问题不算十分普遍；大部分的人，即使从不掏耳朵，也不会出现这样的问题。按学生健康服务的记录，小一学生因耳垢阻塞而听力减弱的比例低于0.5%。