

耳垢知多少



耳垢是什麼？

耳垢（俗稱耳屎）是由外耳道表皮脫下的皮屑與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；部份人也有褐色帶黏性的耬聾。耳道分泌的皮脂及耬聾的腺體位於耳道最外面的三分之一位置，因此耳垢通常積聚於該處。

耳垢內的油性物質滋潤外耳道皮膚，並形成防水保護層。沒有耳垢會使外耳道皮膚乾燥、痕癢。耳垢內的酵素具有抵抗細菌和真菌的功能，能保護外耳道。耳垢會沾在外耳道的毛髮及外表皮上，耳垢特有的黏性，可使進入的異物例如塵埃和昆蟲被粘住而卡在淺處，不致進入接近耳膜部分。

耳垢可分為兩種不同的類型：「乾」型與「濕」型：

- **乾型耳垢**顏色為淡灰或灰褐色，質地乾而易碎，成分以皮屑和皮脂為主，密度很低，很少造成阻塞。
- **濕型耳垢**顏色為褐色，質地濕而粘，其成分除皮屑和皮脂以外，主要為耬聾。濕型耳垢有些軟而淺褐色，有些硬而黑褐色。通常長期暴露空氣中的濕型耳垢會變硬和顏色轉深，而混有外耳道毛囊和塵埃的耳垢亦比較硬。濕型耳垢密度較高，偶然會造成阻塞。

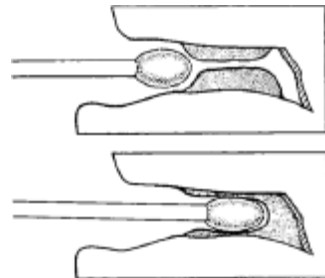
遺傳學調查發現，濕型耳垢為顯性遺傳。在白人及黑人族群中，濕性耳垢佔大多數；而在亞洲人中，乾型耳垢佔多數。日本人和華北漢人的數據為乾型耳垢佔了百分之八十以上，台灣華人、華南漢人及東南亞華僑當中乾型耳垢佔了約百分之六十，濕性耳垢佔百分之四十。

耳垢需要定期清理嗎？

在大多數狀況下，耳垢會順著耳道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，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。

通常只有在以下情況才需要進行耳垢清除：

- 外耳道被耳垢阻塞造成聽力障礙及不適
- 耳垢遮蓋耳膜妨礙診斷耳科病症（例如中耳炎等）
- 需要長期使用助聽器或深耳道式耳塞的人士



耳垢阻塞會影響聽力嗎？

外耳道耳垢阻塞，是傳導性弱聽的常見原因。當耳垢部分堵塞耳道時，聽力仍維持正常，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：

- 游泳或洗頭髮後，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。

- 耳垢特別多（尤其是濕型耳垢）、外耳道畸形、狹窄或表皮角皮質細胞生長異常的人士，耳垢排除能力會較差。耳垢長久堆積會完全堵塞外耳道，導致聽力下降、有耳塞和痕癢的感覺，甚至耳鳴。耳垢堵塞至耳道深處的時候，偶然有暈眩；而牙較活動時或有耳痛和聽到很吵耳的聲音。如果有這種情形，應儘快請教耳鼻喉科醫生。



耳垢阻塞的問題不算十分普遍；大部分的人，即使從不掏耳朵，也不會出現這樣的問題。按學生健康服務的記錄，小一學生因耳垢阻塞而聽力減弱的比例低於 0.5%。

如何處理耳垢阻塞？

一般而言，造成耳垢阻塞多半因為時間久遠，耳垢已經相當硬，我們會考慮使用耳垢軟化劑，使之軟化後再予以清除。市面上的耳垢軟化劑大致可分水溶性和油溶性，在臨床測試中兩者表現分別不大。雖然有很多耳垢軟化劑不需要醫生處方也可買到，但我們提議家長應按醫護人員的指導使用耳垢軟化劑。以下是耳垢軟化劑的使用方法：

1. 家人先清潔雙手；
2. 然後用藥棉清潔病人的外耳；
3. 把藥瓶握於手中數分鐘，使耳垢軟化劑溫度接近體溫；
4. 病人側臥在床／沙發上，將需要治療的耳朵向上；
5. 家人將耳朵輕輕地向上及向後拉，將耳道拉直；
6. 按醫生指定的份量將耳垢軟化劑滴進耳道；
7. 滴藥後，將耳道入口的三角形軟骨（耳屏）按下，然後輕輕按摩；
8. 病人停留在本來位置約兩分鐘；
9. 用毛巾按在耳朵上然後慢慢起來。



有研究指出約四成耳垢阻塞的患者使用耳垢軟化劑約一星期後，阻塞情況得以改善，部分仍需要由醫生清理。在使用耳垢軟化劑之後，醫生可以更容易移除耳垢。

坊間有使用耳燭清理耳垢的做法，但沒有證據顯示這方法有效，相反有不少個案是因使用耳燭而造成外耳炎和面部燒傷。

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。

游泳或洗頭髮時，要保持耳道清潔及乾爽，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。

衛生署學生健康服務

學生健康服務網頁: www.studenthealth.gov.hk

2020