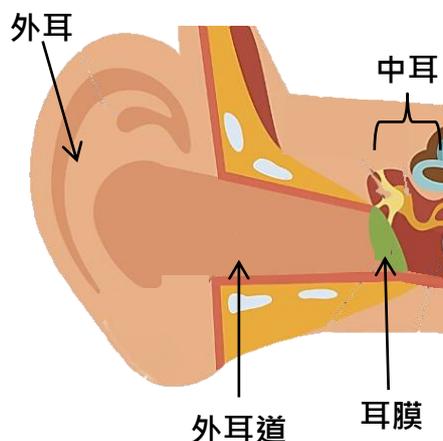


耳垢知多少

耳垢是甚麼？

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。



耳垢可分為兩種不同的類型：「乾」型與「濕」型：

	乾型耳垢	濕型耳垢
顏色	淡灰或灰褐色	褐色
質地	乾而易碎	濕而粘
成分	皮膚和皮脂	耆聾，皮膚和皮脂
造成阻塞	密度很低，很少造成阻塞	密度較高，偶然會造成阻塞



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。

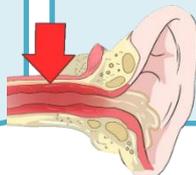
以下是常見的情況：

耳垢特別多

- 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。

耳朵進水

- 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。

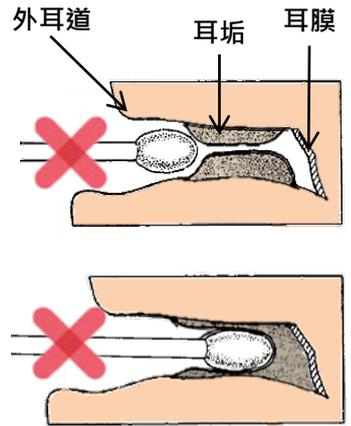


*如果在牙較活動時或有耳痛和聽到很吵耳的聲音，請儘快請教耳鼻喉科醫生。

是否應該常挖耳朵？

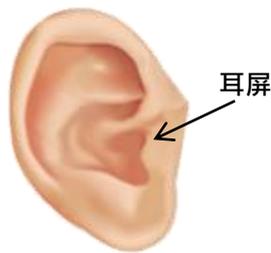


- 刻意去清理
 - 用棉棒、耳挖或其他硬物挖耳，會把耳垢推得更深入耳內，堵塞耳道，引起耳朵不適及影響聽力。
 - 自己動手挖耳可能會弄傷外耳道的皮膚，若在清理時不慎跌倒或撞傷，更可能傷及耳膜及中耳。
 - 使用不潔的工具挖耳是導致外耳炎的常見原因。若棉棒的棉花球在耳內脫落，更會造成異物入耳，對耳朵有不良影響。
-
- 在正常狀況下，耳垢會順著表皮細胞的新陳代謝而排出外耳道。



正確處理耳垢的方法

- 正常情況下，不用特別清理耳垢，如有需要，可使用耳垢軟化劑或潔耳液，但必須依照指引使用。
- 游泳或洗頭後，如有外耳道積水，可按摩耳屏，把積水擠到耳道口，再以乾布吸走水份。
- 如耳道痕癢，可按摩耳屏止癢；如耳道長期痕癢，應該求醫以檢查是否有發炎情況。
- 不應以棉花棒或耳挖棒清潔耳道，以免把耳垢愈推愈入。
- 暫未有證據顯示坊間的耳燭方式能有效清除耳垢，惟耳燭於耳道內產生的熱氣或會燙傷耳道，弄穿耳膜。



如何使用耳垢軟化劑(例如橄欖油)?

- 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
- 側臥在床或沙發上，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，傾側頭部讓耳朵朝下，使軟化劑自然流出，慢慢吸乾

