

耳垢是由外耳道壁的表皮屑及所分泌的油脂物質混合而成，有乾性（俗稱乾耳）與濕性（俗稱油耳）之分。乾性耳垢特色是乾身及帶淺黃或淺啡色，濕性耳垢較油及黏稠並呈較深的黃色。不過耳垢在耳內時間愈長會愈深色，這是由於氧化時間長。至於發現耳垢有血絲，有可能和外耳道受傷，或甚耳膜破裂有關，建議盡快求醫檢查。

誤挖耳垢 求醫情況

正常情況下，無論是乾性抑或油性耳垢，隨着耳道皮膚的新陳代謝，以及日常咀嚼、說話等下顎活動，均可慢慢地將耳垢推出到耳洞口，以便風乾成屑，繼而飄散出外。國際醫學界亦建議大家不要胡亂掏挖耳道，因為過程中，耳垢會被愈推愈入反致囤積過量，又或挖損耳道，另

或會掏得太乾淨致耳垢太少而失去保護，這些情況均可引發不同程度的外耳道問題甚或感染。

臨床上因誤挖耳垢而求醫的常見情況，包括：

■不少人都會用棉花棒挖耳。

■使用棉花棒伸入耳道掏耳時，棉花頭甩了，並掉進入耳道掏不出來，造成耳朵疼痛。

■每次掏耳將耳垢愈推愈入，隨日子導致耳道被撐闊而出現耳內有脹悶不適及「耳萌」（即講嘢會聽到自己把聲）；

■用較硬較尖的耳挖叉或被不乾淨的指甲挖損耳道而導致的發炎流膿。

囤塞或清零 皆可受感染

張兆麟解釋成年人耳道，由接連耳洞口的頭端至末端耳膜前面計起，平均只有約2.5厘米（即約1吋）的長度，因此稍一不慎把棉花棒推入多一點，已有傷及耳膜的風險。此外，經常誤把耳垢愈推愈入，久而久之會形成耳洞口相對窄小但耳道尾段闊大的樽頸效應，令「舊」的耳垢難以如常被推出耳洞口，但「新」的耳垢同時仍不斷製造出來，於是耳垢就會愈積愈多，甚至有壓穿耳膜的風險。即使有幸未傷及耳膜，也會令耳道堵塞，變成細菌的繁殖溫床，觸發感染。

此外，掏耳垢掏得太「清」，就會造成耳道因耳垢太少而失去保護層，若經常耳朵入水或終日塞着耳機卻罔顧衛生，則容易引發霉菌感染。



■日常說話有助自然排走耳垢。

耳朵雖有自然排走耳垢的功能，惟不少人間時總愛挖耳自行清除耳垢。不過，挖耳不當會引起什麼問題？到底耳垢本身有什麼作用？為何搭飛機時有耳痛又能跟耳垢過多有關？這次邀請香港港安醫院—荃灣內外全科醫生張兆麟為大家逐一講解。



香港港安醫院—荃灣
內外全科醫生
張兆麟

挖耳不當 恐「垢」由自取

耳垢有功用

耳垢有一種保護耳道的天然機制，既能滋潤耳道壁的皮膚減少其乾燥、痕癢，又能黏附死皮、外來塵埃或異物，幫助阻隔外界異物例如塵埃和昆蟲入侵耳膜。當耳垢掏得太「清」，更會因耳垢太少而失去保護層，容易引發霉菌感染；至於常把棉花棒「深入」耳道掏耳，也容易將耳垢愈推愈入而致囤積耳道，嚴重時甚或可壓穿耳膜，不得不防。

耳垢塞耳道 三大徵兆

張兆麟提醒大家，當耳垢阻塞耳道時，容易令耳垢和耳膜之間出現空氣，一方面在飛機起飛和着陸過程中，快速的壓力變化就會導致這滯留耳內的空氣膨脹並擠壓耳膜，繼而令人耳朵脹痛，或甚短暫聽力損失；另一方面也會影響潛水的耳壓平衡，甚至可能增加耳膜穿破的風險。

撇除身體其他疾患的可能性，當出現以下三種情況，很可能是耳垢堵塞耳道徵兆，無論是否需要外遊，也必須盡快求醫檢查，讓醫護用安全方法清理過量的耳垢：

- 持續性耳痛或「耳萌」。
- 或兼有耳內脹滿的感覺，並不時聽到耳內有氣泡爆裂的「卜卜」聲；
- 或兼有頭重腳輕的頭暈（Dizziness）或

天旋地轉的暈眩（Vertigo）感覺。

此外，患濕疹或其他原因令耳道皮膚容易脫屑的人士，耳垢會比一般人多，另先天耳道狹窄者的耳垢亦比一般人容易堆積於耳道，故他們更需多加留意上述三大耳塞徵兆。

最後，不建議使用坊間的耳燭療法來清理耳垢，尤其是患有耳朵疾病的人士、孕婦及小童。至今仍未有科學文獻或研究證實耳燭有醫學療效，反而有潛在風險，例如過往外國有不少與耳燭有關的燒傷、耳道被蠟堵塞及耳膜穿破個案。



■耳垢過多塞耳道或可引致頭暈。



滴耳藥水安全守則

治理耳部感染最常用

的藥物之一是滴耳藥水，屬藥物溶劑或懸浮劑，一般含有殺菌或消炎成分，另滴耳藥水其他用途還包括清除耳垢。想快些醫好炎症、緩解耳道不適，



■滴耳藥水可舒緩耳仔不適。

除了依照醫生指示使用正確劑量之外，更要懂得以下滴耳藥正確使用步驟：

- 先用肥皂或視液徹底洗淨雙手；
- 把耳朵需滴藥那邊的頭部傾側或身體側臥，令該耳朵向上；
- 成年人可手持耳珠輕輕地向上及向後拉，小童則可向下及向後拉（可按需要着家人或照顧者協助）；
- 按指示將所需滴數滴入耳內，緊記避免手指或耳朵接觸滴嘴而被沾染細菌；
- 滴藥後頭部要保持傾側，同時按一按位於耳洞前的三角形軟骨（耳屏），保持此姿勢約兩分鐘，令藥物慢慢滲入耳道；
- 用藥後立即把滴耳藥水蓋好，切勿沖洗滴嘴。

資料來源：衛生署藥物辦公室