

总觉得“耳朵痒”却掏不出东西,到底是哪里出了问题……

# 沉迷掏耳朵带来的“爽”感咋办

把细长的棉签或挖耳勺轻轻伸进耳朵,经过一阵“探索”后,挖出一大块耳屎,那种由内而外的成就感,想必大家都感受过。

有人沉迷掏耳朵带来的“爽”感,有人却是不掏就痒得难受,甚至会出现越掏越痒的情况。

无缘由的耳朵痒是怎么回事?提醒你哪些情况需要定期“掏”。



本版图片来自网络

## 耳朵不掏就痒怎么回事

耳道分布丰富神经,一般偶发的耳朵瘙痒,可能只是轻微的神经反应。若长期发痒,又掏不出什么东西,甚至带出血迹,则要警惕以下5种情况。

◎**真菌性外耳道炎** 真菌性外耳道炎是外耳道皮肤的亚急性或慢性炎症性疾病,多数由真菌感染所致,常合并细菌感染。

该病主要表现为耳朵里面发痒,夜间有加重迹象。临床上,医生一般会清除外耳道内的真菌痂皮和分泌物后,局部使用抗真菌药治疗。

◎**外耳道湿疹** 主要特征为耳道瘙痒,渗出有黄色液体,并伴有疼痛。此病容易复发,分为急性和慢性两类。急性湿疹局部发痒并伴烧灼感,多见于婴幼儿。平时注意不要过度清洁,避免反复掏耳刺激外耳道,加重病情。

◎**螨虫爬入耳道** 这种情况大多与床单、被

套、枕套上有螨虫相关。有的人除了耳朵瘙痒,还可能出现耳屎增多、耳道有酸臭异味等不适。

平时可经常晾晒床单,养宠物的人群注意定期为宠物做驱虫,以减少螨虫繁殖的可能。

◎**过敏反应** 食物过敏、花粉或尘土过敏者,耳朵可能出现屑屑或液体渗出、瘙痒等;特异性过敏患者,接触某种过敏原时会有耳朵痒、肿胀、充血等症状。建议在医生指导下使用抗过敏药。

◎**有外耳道异物** 在剪头、梳头时,比较短的头发生入外耳道,引起患者耳部发痒、疼痛,甚至引起耳鸣、外耳道发炎等不适。

出现耳部瘙痒、有堵塞感、听力下降等不适,可能由耳科疾病所致,建议及时到耳鼻喉头颈外科就诊,寻求专业帮助,不要自己在家随意掏耳朵处理。

## “掏耳朵”其实是个危险动作

人的外耳道由软骨部和骨部组成。软骨部皮肤含有类似汗腺构造的耵聍腺,能分泌耵聍,也就是俗称的“耳屎”。

耳屎混合了皮脂及脱落的外耳道上皮和少量的灰尘和死亡细菌。虽然被称为“屎”,但它对人体很有好处。

- 1.抑制真菌、细菌生长,防止外耳道感染;
- 2.粘附灰尘和皮屑,防止虫子进入耳道深处;
- 3.保湿、润滑,防止耳道过于干燥;
- 4.对强声波起到缓冲作用,防止伤害鼓膜和内耳。

如果一点耳屎都没有,反而容易引发感染,诱发外耳道湿疹或外耳道炎等问题。

频繁掏耳朵更是个危险动作:轻则将耳垢推

入耳道深处,堵塞耳道;重则造成皮肤破损,鼓膜被刺破穿孔,存在失去听力的风险。正常人在生活中不需要频繁掏耳朵,也不提倡大家自行在外采耳,以免掏耳勺消毒措施不到位,给耳部带入细菌或交叉感染。

如果日常觉得耳朵痒,可以用手轻轻拽一拽、揉一揉外耳廓和耳垂。

要是实在忍不住,可以轻轻将棉棒头拽蓬松,以防缠绕过紧的棉棒划伤耳道,然后耳朵朝下,沿外耳道画圈转动,力道轻柔,深度不要超过1厘米。

耳屎作为人体的代谢产物,大部分会随着我们进食、说话、运动等动态自行排出。但有些人由于天生“油耳”、用耳习惯等,需要定期清理耳朵。

## 哪些耳朵需要定期掏?

●**耳道结构异常** 外耳道天生狭窄、弯曲者,或接受过耳朵手术而引起结构异常者,由于耳道皮肤清洁能力下降,不能自主排出耳屎,需定期到医院处理。

●**耳部炎症** 细菌或真菌性外耳道炎、鼓膜穿孔中耳炎等,由于长期炎症刺激,破坏了外耳道皮肤屏障,增加耳屎分泌,定期清理耳屎及耳道分泌物,可通畅引流。

●**耳朵非常痒** 若在耳道口就能看到很多耳屎碎屑,并感到耳朵非常痒时,可用圆润的挖耳勺由内向外轻轻掏出。

注意掏耳用具要清洁消毒,防止把病菌带入耳道内。

●**油性耳屎** 黏稠油腻的耳屎一般不会自己掉出来,随着时间的推移,油耳屎会凝聚成团最后变硬,堵在外耳道里,影响听力。

这类人群建议3~6个月去次医院,找专业医生取出耵聍,而非自行采耳或找采耳师。

●**特殊人群** 游泳运动员等人群,水经常流入耳道内,以致耳屎潮湿黏在外耳道上,容易造成堵塞;或是因工作与生活环境容易接触灰尘、污染物。

## 耳鼻喉科医师教你怎么掏耳朵

1.最好用棉棍,轻轻在外耳道转动,然后耳朵朝下,则耵聍可自行出来;尽量做到不用指甲、铁签等尖锐物掏耳。

2.不要形成挖耳习惯而频繁挖耳,一般应一周左右一次;但在灰尘较多的地方或有“油耳”的人可适当短一点,可根据自己情况掌握。

3.如果是油耳,耳屎不易自行干燥和排出,可以自己用医用棉签,蘸少许75%的酒精,平时经常擦拭清洁外耳道。不要经常掏,一般半个月左右掏一次耳朵合适。

4.患有慢性外耳道炎的人,耳屎分泌较多,不易排出会形成硬块,如果耳道内感觉有异物阻塞,不舒服、特别痒,或者有流水、疼痛等症状时,可能是发生了耵聍栓塞或出现了炎症,应去正规的耳鼻喉医院进行就诊。

来源:生命时报

