

“掏耳朵”，看到这三个字许多人可能就感觉耳朵痒痒了，有的人用挖耳勺掏起耳朵，有的人用加长型的指甲掏耳朵，有的人用发卡掏起耳朵，更夸张的是有的人竟然用牙签掏耳朵。事实上，因为掏耳朵后引起的耳朵发炎甚至鼓膜穿孔在耳鼻喉科日常工作中是很常见的。本期健康桥记者采访到邯郸市第三医院耳鼻喉头颈外科主任、副主任医师张社江，给大家讲讲耳道结构及掏耳朵的安全方法。

张社江说，外耳道表面皮肤中有耵聍腺，能分泌一种淡黄色黏稠的物质，称为耵聍，俗称耳屎，它有一定的保护外耳道作用。但是，耳屎积聚较多时，会引起耳痒及堵塞感，甚至影响听力。外耳道皮肤比较娇嫩，与软骨膜、骨质连接比较紧密，皮下组织少，外耳道不是一个直的管道，掏耳朵时如果用力不当容易引起外耳道皮肤绒毛损伤，导致外耳道皮肤损伤、感染，引起外耳道疔肿、发炎、溃烂，会造成耳朵疼痛难忍。一般情况下，大部分人的外耳道不需要掏。这是因为我们的耳朵在进化过程中有一种自洁功能，那些小块耳屎、碎屑等等可随着开口说话、咀嚼以及头部的活动而自行掉到耳外，不会引起外耳道堵塞。

张社江介绍，首先，用手指甲、发卡甚至牙签这些尖锐的东西掏耳朵非常危险，这种方法稍不小心就容易刺破外耳道皮肤引起出血，导致外耳道发炎。外耳道发炎会引起剧烈的肿胀以及剧痛，会令人痛苦不堪，还会影响到听力。另外，这些尖锐的工具在掏耳朵时很容易刺伤耳膜，有可能会引起鼓膜穿孔，很容易引起中耳炎。其次，过于频繁地掏耳朵，甚至掏耳朵形成不良习惯。频繁掏耳朵会引起外耳道皮肤肉眼难以看见的隐性破损导致感染。一般细菌感染，使用有效消炎药后会很快好转，但如果诱发霉菌感染，则耳内瘙痒剧烈，会使人坐立不安，长期炎症刺激还可引起外耳道肿瘤的发生。再有，让别人帮助掏耳朵。每个人的外耳道都是不一样的，有的深一些，有的浅一些，有的较直，有的弯曲。不借助专业工具很难看清楚外耳道情况，所以不要请别人帮助掏耳朵，否则很容易导致外耳道或鼓膜受伤。

那么，怎样掏耳朵最安全？张社江强调，耳朵瘙痒是日常生活中很常见的现象，一般的轻微瘙痒自己即可解决，最安全可靠的方法是滴上一些酒精、硼酸等滴耳药物，可以止痒。如果经常瘙痒或症状严重，应及时到正规医院耳鼻喉科就诊。