



沉迷掏耳 又舒服？ 又干净？ 小心掏出耳病



AI 豆包生成

【翻看病例】

民间有三大“快活”说：采耳、捏脚、搓澡。采耳通俗来讲，就是掏耳朵，利用棉签棒、挖耳勺等工具探进耳洞进行刺激，人们在酥痒中享受放松。

近日，广州发布微信公众号发布了一条科普推文《停手，不要再这样掏耳朵了》，“为什么不能掏耳？”“不掏耳，怎样清洁耳洞？”等话题引起网友热议。到底“该不该掏耳”？专科医生表示，掏耳的问题在于“一直掏”的频率上，临床案例既有人掏伤耳朵、细菌入耳，极端的还患上了恶性肿瘤。夏季的广州笼罩在雨水与炎热当中，将进入外耳道炎症高发期。“正确的方法应该是留住耳内俗称耳屎的‘耵聍’，让这位‘天然卫士’悄悄当好‘清洁工’角色，保护耳道健康。”来自中山大学孙逸仙纪念医院耳鼻喉科专家杨海弟表示。

■新快报记者 李斯璐 潘芝珍 通讯员 刘文琴 伍晓丹 梁嘉韵

常年在耳洞里“挖呀挖” 有人居然长出耳道肿瘤

掏耳一时爽，一直掏……记者从医院了解到，掏耳朵也能引发大病。

多年前，王先生患过一次中耳炎，用过抗生素，也尝试过滴耳液清理耳朵，但效果欠佳，医生建议其手术，但王先生因为害怕而拒绝了，决定自行清理耳朵。掏耳朵是王先生十几年的生活习惯，家里有棉棒、挖勺、耳洞镊子等各种掏耳朵工具，他隔三差五就给耳朵“搞卫生”，经常清理出很多味道怪怪的黄白色垃圾，清理后耳流脓症状就能得到改善。久而久之，掏耳朵成了王先生日常生活中的一件乐事。

“因为掏耳很舒服呀。”王先生说。这让他将左耳听力逐渐下降、间歇头晕等症状一概忽视，更没有去医院看医生。最终，掏耳朵“掏”出了麻烦事。当王先生左耳再次出现流脓，掏耳后他出现左侧舌头麻木感、面部抽动、歪嘴流泪症状。他赶紧前往医院就诊，医生告知其可能患有中耳胆脂瘤。一听长瘤王先生都慌了，立马前往中山一院进行治疗。

接诊王先生的中山一院耳鼻喉科主任医师吴旋介绍说，“中耳胆脂瘤是耳鼻喉科常见病，常见症状是间歇耳流脓及听力下降。由于早期临床症状不典型，容易被忽视。但总体而言，手术治疗能获得较好效果。”

王先生的病痛其实是完全可以避免的。吴旋表示，“正常外耳道及鼓膜存在上皮，每天有不断更新脱落的角化物及碎屑，外耳道皮肤具备自净功能，可主动向外排出。但当这种功能减弱或丧失时，脱落的角化物及碎屑无法排出，堆积即形成胆脂瘤。经常掏耳容易破坏外耳道自净功能，不利于耳道内分泌物和上皮排出，同时掏耳亦无法阻止中耳胆脂瘤向耳道深处侵犯，还易掩盖病情。”

记者了解到，掏耳“踩坑”导致耳道胆脂瘤并非极端案例。珠江医院耳鼻咽喉头颈外科中心主任医师张宏征曾救治过一位罕见外耳道恶性肿瘤患者，其病情就与掏耳有关。“50岁的周先生平时最爱掏耳朵，十年如一日维持这个习惯，只要哪天不掏，就会浑身不得劲儿。”去年5月，他因为左耳流脓，脓中带血，久治无果，只好走进张宏征的诊室。彼时，患者狭长的左侧外耳道长出了淡红色肿物，经过病理确认，患者罹患了罕见的“左外耳道鳞状细胞癌”，专家判断，频繁掏耳是最主要诱因。“除了电离辐射、遗传因素之外，习惯性掏耳、长期慢性化脓性中耳炎和外耳道炎症均有诱发外耳道癌的风险。”专家指出。

认识误区 耵聍很脏，要频繁清洁

碍眼的耳屎，是不是一定要掏干净呢？有人隔三差五就要掏一下耳朵，才感觉舒畅；有人为了美好形象，容不下耳朵里的一点异物。对于掏耳朵，网友们有五花八门的“心得”。

如今，很多养生店都推出采耳服务，一些地方还有专门的采耳店，采耳渐渐被赋予了养生功能，越来越受到人们的追捧。在一些医院，耳鼻喉专科的医生还会遇到主动上门掏耳朵的市民。

“也许，大家误会耳屎了。”中山大学孙逸仙纪念医院耳鼻喉科主任

医师、科普专家杨海弟表示，外耳道软骨部皮肤具有耵聍腺，耵聍腺分泌出淡黄色粘稠液，液体遇空气干燥后形成我们俗称的耳屎，医学上称为耵聍。耵聍有的在空气中干燥后呈薄片状，有的如黏稠的油脂，也被称为油耳。

“正常状态下，耵聍可以被看成‘耳朵卫士’，它可以粘附进入外耳道的灰尘、虫子、病毒以及局部皮肤代谢产生的脱落细胞，起到清洁耳道的功能。而且耵聍分泌物也有润滑作用。当耳道过于干燥，就容易引起耳痒、皮肤烧灼。”杨海

弟说。

如果不主动去掏挖，耳里的耵聍会怎样？原来，耵聍不仅具有保护外耳道皮肤和黏附外物的作用，而且很“识相”，当我们的口腔进行咀嚼、张口时，耵聍大多会自行排出。

不过，也不是不能去碰耵聍。杨海弟指出，如果耵聍逐渐凝聚成团，阻塞外耳道，形成耵聍栓塞，“会压迫外耳道后壁皮肤，刺激迷走神经耳支引起反射性咳嗽。若压迫鼓膜可引起眩晕、耳鸣及听力减退。这时，就应该到医院，由专业医生用专用仪器冲洗。”

医生提醒 频繁掏耳容易伤耳

专家表示，耳道耵聍确实不必频繁清理，不科学的掏耳更是不提倡。

记者综合多家医院耳鼻喉专科专家的看诊情况了解到，因掏耳受伤的市民，用来掏耳的工具真是五花八门。除了正常的耳勺、耳挖、棉签等，还有发卡、修长的法式指甲，甚至火柴。

杨海弟告诉记者，他接诊过不少霉菌性外耳炎患者，“霉菌性外耳道炎是外耳道疾病的常客，多见于气候潮湿、温暖地区，喜欢在夏季‘串门’，大多是在外耳道感染的基础上，诱发霉菌感染引起。一般有外耳道疼痛、发痒、耳闷等症状，严重时因炎症使脱落的上皮与菌丝共同形成痂皮，阻塞外耳道或覆盖在鼓膜表面，而影响听力。”

掏耳朵怎么会招惹上真菌感染

呢？杨海弟指出，有的采耳人员使用不当手法刺激耳道或采耳器具未严格消毒，都会引起真菌感染，导致霉菌性外耳炎。发病后，有些患者喜欢用指甲挠耳道，滥用滴耳液或抗生素，不仅会加重真菌感染，还可能引发细菌性外耳炎。

“如果实在难以戒掉掏耳的坏习惯，市民可以尝试用以下方法：用细小的棉棒或者圆润的挖耳勺，在光线比较好的地方，用棉棍轻轻搅动，耳屎自然会掉落出来，一般一周左右一次；滴耳剂可以软化或清除多余的耳垢，抓住耳垂轻轻拉向后上方使耳道变直，一般一次滴入5-10滴，一日2次，这通常是一个方便快捷的办法。”杨海弟说。



AI 豆包生成