

夏日戲水之耳部保養

夏季天氣酷熱，很多人去游泳池或海邊戲水消暑。不過，戲水之後若發生耳朵脹痛、流膿、引發頭疼，就很掃興了。

耳朵的構造由外而內分成外耳、中耳與內耳：外耳包括耳殼與外耳道，與中耳有耳膜(或稱鼓膜)相隔；中耳主要有三小聽骨、藉由耳咽管與鼻咽部相通；而內耳則是耳朵的神經感覺構造。其中，外耳道直接和體外相通，於成年人長約 2.5 公分，屬於狹長又有點彎曲的構造，容易因為游泳、戲水造成外耳道浸水，引發外耳道發炎感染，稱之為外耳炎，也就是俗稱的「游泳耳炎」(swimmer's ear)。

外耳道僅有薄薄的皮膚覆蓋在軟骨與硬骨構成的耳道上，外耳道的皮膚有細毛，也有分泌產生耳垢的皮脂腺，具有保護的功能，除了少部分「油耳」的民眾外，一般人平常不太需要特別去掏耳朵，在臨床上反而常見因為用棉花棒或是其他器械掏耳朵造成耳道表皮損傷，進而引發外耳炎的案例。當游泳、戲水、或是潛水後，外耳道進水，潮濕的環境下，容易造成細菌、黴菌滋生，若再加上使用手指甲、棉花棒或是其他器械掏耳朵誤傷表皮，病菌可以進入外耳道作怪，在免疫力較差的病人(例如糖尿病患者)身上，甚至會引發嚴重的感染。

游泳戲水難免會發生外耳道進水，在游泳前是否可以採取甚麼保護措施呢？市面上有些游泳專用的防水耳塞，民眾可以購買選用，不過要注意的是，選擇適合自己耳道的耳塞、以及正確地使用耳塞都很重要，畢竟耳塞是置入外耳道的外來物，不適合的耳塞甚至會磨損外耳道的表皮。另外，選擇水質經過檢驗良好的游泳池也很重要，如果在野外或是海邊戲水，就要更小心不要讓水甚至是沙礫或其他雜質進入外耳道。

如果從事水上活動後耳朵進水了，究竟該怎麼辦呢？其實，在外耳道與中耳之間，仍有耳膜相隔，只要耳膜是完整的，外耳道的積水是不會進入中耳，甚至跑到內耳、聽神經的。外耳道積水時，可以先嘗試將頭傾向進水的耳朵那一側，壓迫耳屏（耳珠，tragus）幾次，大部分的積水都會自然流出。若外耳道中仍有積水，使用棉花棒等物品清潔時要非常注意，因為表皮泡水後腫脹更為脆弱，此時最容易受傷，輕輕擦拭即可，少許殘餘水分可以等自然揮發，應避免過度清潔。

當耳朵因為進水已出現腫脹甚至疼痛時，應該避免再次游泳、戲水或是潛水，洗澡時也要特別小心不要讓耳朵進水，更不要自行使用棉花棒或是手指去掏耳朵。出現無法自行緩解的症狀後應及早就醫，請耳鼻喉科醫師檢查外耳道是否腫脹發炎、外耳道內是否有異物殘留、或是黴菌感染，發生外耳炎後須配合耳鼻喉科局部治療並接受耳滴劑或口服藥物治療。如果本身是慢性中耳炎、耳膜穿孔、或是裝有耳通氣管、中耳炎術後的患者，是容易因耳朵進水造成外耳炎或是中耳炎加劇的高危險群，應先向耳鼻喉科醫師詢問是否可從事水上活動。

雲林分院耳鼻喉科主治醫師林怡岑/耳鼻喉部主治醫師吳振吉

NTUHF