

蟲蟲入耳與耳垢清潔的知識

曾鴻鈺醫師（台中市世鴻耳鼻喉科）

林小姐坐在診療椅上，氣定神閒的說：我的右耳裡面有一隻小蟑螂，麻煩醫師幫我取出來。

我用檢耳鏡一看，真的有一隻小蟑螂靜靜的躺在她的右耳道中。

我很快的小鑷子將這隻已經死掉的蟑螂取出，看她輕鬆的表情，我很好奇的問她：發現有蟑螂進入耳朵時，妳是怎麼處理？

林小姐說：我是學護理的，昨晚發覺有蟲跑進耳朵時，趕快翻書查資料。立刻按照書中所說的，右耳朝上，將沙拉油倒滿整個右耳，維持了 **5-6** 分鐘後，再將右耳朝下，讓耳朵裡面的沙拉油流出來，然後今天就來請醫師將此蟑螂取出。

看著林小姐的優雅，不禁讓我想起前一段時間，有位張太太，連闖十幾個紅綠燈，直闖診療室，直呼我要掛急診！有螞蟻跑到耳朵裡面，痛死我了 ...。

的確，當有蟲蟲誤闖您的耳朵時，經常會讓人坐立難安，難以忍受。

如果它恣意的叮咬，保證讓您感覺耳朵痛的要命；如果它在耳朵內衝來飛去的，會讓您感覺耳鳴；如果像蟑螂等體型較大的蟲蟲，更會讓您感覺耳朵好像塞住般，聽聲音好像隔著一層東西。

很多人直接的反應，就是拿棉花棒或手指來挖耳朵，試圖將這不速之客給掏出來。

但是，往往事與願違，基於生物本能性的反應，當這些蟲蟲看到有東西由外而內靠近時，必定是驚慌的往更深處逃竄。

這將讓您更加的難過 ..於是您的動作更劇烈棉花棒也挖的更深，結果經常挖的外耳道皮破血流，甚至將耳膜挖破洞，但是蟲蟲仍然在耳朵內逃竄。

這也難怪張太太要連闖十幾個紅綠燈來掛急診了，因為這些蟲蟲快把她給搞瘋了！

其實，如果您記得這個簡單的小常識的話，當半夜不幸遇上蟲蟲危機時，就不會驚慌失措了。

如果您的耳膜沒有破洞的話（如果您耳朵不曾流膿，聽力又正常的話，通常耳膜是沒有破洞的），首先躺下來，有蟲進入的耳朵朝上，您可以將家中的嬰兒油、或者甘油甚至沙拉油，慢慢的倒入耳朵，直到整個耳朵充滿為止。再讓它泡個 5-6 分鐘，然後將耳朵朝下，讓倒入耳朵內的油，慢慢的流出即可。

因為這些油可有效隔絕空氣，耳朵內的蟲蟲是必死無疑，您就可好好睡個覺，等第二天再請耳鼻喉科醫師幫您取出這些蟲蟲即可。

當然您也可以利用蟲蟲的驅光性，使用照光法——也就是拿一支手電筒，照著外耳道，等蟲蟲慢慢爬出來。

這個方法通常花費的時間比較久，因為這些蟲蟲並不會一照光，馬上就乖乖的跑出來，可能還會在您耳朵內試探性的晃來晃去，再慢慢爬出來。

所以，您可能要忍耐一段時間，不可以因為螞蟻在耳朵內爬來爬去，而忍不住又拿棉花棒去挖耳朵。

根據多年的臨床經驗，我發現一個很有趣的現象，就是會發生蟲蟲危機的耳朵，通常都是很乾淨的，耳垢很少的。

經常有患者問我要怎樣保養耳朵？

我的回答也經常讓他們很意外。

我常常建議我的患者，

最好的耳朵保養之道就是不要管它。

不要用棉花棒去清耳朵，

不要用耳挖子去挖耳垢。

耳朵不去理它，通常很少會需要找耳鼻喉科醫師。

但是如果對耳朵過分照顧的話，經常又挖又清，反而有可能因為耳朵出問題要找耳鼻喉科醫師。

很多人的第一個反應就是，耳垢很多，不挖會堵住啊？

洗完澡或游泳後，耳朵感覺進水，不是要用棉花棒將水清乾淨嗎？

但事實上，人體的構造是非常奇妙的，耳朵本身就有自我清潔保護的功能，根本不勞您費心。

外耳道持續不斷的有耳垢分泌，而此耳垢也會自然的慢慢排出於外耳

道。

況且耳垢其實對外耳道有保護作用，除了有抑菌作用外，它也可以防止一些小蟲誤闖入外耳道中。

耳垢經常挖的很乾淨，可能使外耳道的皮膚缺少油脂，而會乾燥覺得搔癢。

有時表皮挖受傷，可能引起細菌或黴菌的續發性感染；

用棉花棒清耳朵時反而可能會將耳垢往內推，進而堵塞耳朵，影響聽力。

有時挖耳朵時，自己不小心或手被人碰到，誤傷外耳道導致皮破血流，或甚至耳膜挖破，嚴重影響聽力。