

炎炎夏日，準備好去游泳玩水了嗎？ —淺談急性外耳炎

◎ 建城社區醫學會 / 顯耳鼻喉科診所 顧哲銘醫師

在耳廓以外到耳道之間的2.5公分長，我們通常稱為外耳道，它並不是一條直通的管徑，而是中間有一些曲折，除了負責傳遞聲音外，還有保護的功能。外耳道腺體分泌使其潤滑並呈弱酸性，有助於抑制細菌及菌菌的生長。同時，适量的耳垢在耳道皮膚上形成保護膜，具有保護上皮層的功用，因為有這兩種化學及物理性屏障故可以隨時抵抗感染入侵。

外耳道中本來就有一些病菌寄居，也就是正常的菌落。如果外耳道積存膿水、太過乾燥（如：耳屎積得太乾厚）、表皮濕疹、曾經被感染過、外傷（如：使用不潔的挖耳工具）、或游泳池的消毒藥水、沐浴的洗潔劑刺激外耳皮膚等，就容易引起細菌感染。若外耳道遭受細菌感染，這些保護層的一道道被突破後，造成外耳的紅、腫、熱、癢，這就是急性外耳炎，最常見的致病菌是綠膿桿菌及金黄色葡萄球菌。

急性外耳炎，又名「游泳耳」（swimmer's ear）。這可不是只有游泳者才會被感染，而是夏天游泳者的耳朵長時間泡在水中，耳內的潮濕改變了耳道微妙的環境，感染機率大幅提高，故名之。

急性外耳炎症狀初期，耳朵有些微瘙癢，被異物塞住腫脹的感覺，但若因發炎範圍持續擴大，就可能使外耳道內腫脹、轉動頭部或拉耳朵時耳朵感到疼痛，甚至嘴巴一張閉就會疼痛，另外有流出膿液、不同程度的聽力障礙等症狀。

治療包括外耳道局部治療、疼痛控制、口服抗生素及外用抗生素等藥物，一旦外耳道腫脹，千萬不要自行塗抹不明藥膏，止痛、抗菌或抗真菌藥膏應由醫師處方，尤其藥水絕對不可亂滴，因為藥水耳膜破裂，又遇通藥水後，會造成聽力嚴重的損傷。

預防方面，要保持外耳道清潔、乾燥及通風，正常情形下要有適量的耳垢保護，同時要防止外耳道皮膚受傷。要避免「游泳耳」的發生，在游泳或泡溫泉上專用耳塞。洗澡時要避免水進入耳朵裏面，造成感染，若不慎有水進入外耳，可以將頭部低彎輕拍頭部，讓水自然流出即可，也可以用適量的棉花棒輕輕伸入耳朵裏面將水吸出，但不可過度用力或深入，以避免傷到耳道的皮膚或耳膜的造成發炎。

醫師簡介

顧哲銘 醫師

建城社區醫學會 / 顯耳鼻喉科診所院長
中國醫藥大學 醫學系

