

12 | 耳屎需要清嗎？怎麼清才安全？

耳垢並非髒污，而是保護耳道的天然屏障，可阻擋灰塵並維持耳道濕潤，多數會自行逐漸向外排出。平時僅需清潔耳朵外部，不必天天挖耳。

應避免的做法

- **請勿將棉花棒、掏耳棒或手指伸入耳道：**可能將耳垢推得更深、刮傷耳道，甚至傷及耳膜，並增加感染風險。
- **請勿使用耳燭：**並無可靠的清除耳垢效果，且可能造成燙傷。
- 曾有耳膜破洞、放置中耳通氣管、接受耳部手術，或耳朵正在流膿者，**請勿自行滴藥或沖水。**

洗澡後的處理

以毛巾擦乾耳廓與耳道口即可，不要將毛巾角或棉花棒往內塞。若覺得耳道潮濕，可使用**吹風機冷風或最低溫**，距離耳朵約一個手臂遠，輕輕吹乾。

耳垢阻塞時

- 出現耳悶、聽不清楚時，可至診所由醫師檢查，再決定是否需要清除及清除方式。
- **容易耳垢阻塞者，建議定期回診由醫師清除，避免自行處理。**配戴助聽器或經常使用耳塞者，也較容易發生阻塞。

需特別留意的情況

突然聽力變差應當天就醫，不宜先認定只是耳垢阻塞。

立即就醫：突然聽不清楚合併劇烈眩暈、走路不穩，或嘴歪、說話不清、手腳無力。

回診時機

耳悶或耳癢持續數日、反覆阻塞，都應檢查；如影響生活或有任何疑慮，歡迎隨時至診所處理。

本衛教單提供一般性資訊，實際檢查與治療請依醫師指示。

吉禾診所 | 新北市新店區民族路 42 號 | 電話 (02) 2916-0808