

13 | 耳朵一直癢，可以自己掏嗎？

耳朵癢越掏越癢，反覆搔抓也容易造成耳道受傷與感染。耳癢的原因包括耳道乾燥、濕疹、耳垢或感染，建議至診所由醫師檢查原因後再對症處理。

居家照護

- **停止挖耳**，僅清潔耳朵外部即可。
- **保持耳道乾燥**：洗澡時避免水與洗髮精流入耳道，洗後擦乾耳朵外部，不要往內塞入物品吸水。
- **耳道也不宜過度乾燥**：耳道乾燥時，可在耳道口淺淺塗抹少量凡士林保濕；耳道潮濕時請勿塗抹。
- 暫時減少長時間配戴耳塞或耳機，並保持器具清潔；若某款耳機或耳塞一使用就發癢，請先停用。
- **請勿自行滴入酒精、雙氧水或來源不明的藥水。**

不宜自行購買滴劑的原因

濕疹、黴菌與細菌感染都可能引起耳癢，但**治療用藥完全不同**，無法僅憑「癢」就使用同一種滴劑。曾有耳膜破洞、接受耳部手術或放置中耳通氣管者，看診時也請告知醫師。

立即就醫：劇烈耳痛合併發燒、耳朵周圍腫脹、臉部歪斜，或突然聽力變差。

回診時機

耳癢，或出現疼痛、流膿、聽力變差時，都建議至診所處理。處理後請持續保持乾燥、避免挖耳，若症狀仍未改善，請回診追蹤；即使只是癢到影響睡眠，也歡迎就診。

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