

※耳痛

炎炎夏日，正是游泳玩水的好時機，不過，如果耳朵不小心浸水了，或是有異物進入，不趕快處理的話，很容易就造成外耳炎喔！

成人的外耳道約有四公分長，且彎彎曲曲，如果不小心有水跑進去的話，應該立刻側頭並單腳跳，讓水流出，如果還是覺得有水在裡頭，千萬不可用手或其他東西摳挖，建議可使用細棉花棒（嬰兒用）放在耳屏下朵口，側頭一邊，讓水分慢慢地被棉花棒吸出。正常來說，若水量不多，可藉由正常體溫，自行將水分蒸發，因為耳道的溫度約在三十七至三十八度之間。

處理——

1. 有些人玩水時會使用耳塞，可選用矽膠材質，較不會引起過敏。但如果是屬油性耳朵，最好不要使用耳塞，因為耳垢遇水軟化後，會被耳塞推到更後方，造成耳垢栓塞，引起發炎。所以，屬於油性耳朵的人，最好先請耳鼻喉科醫師看過，事先做一些清潔動作，才不會在下水之後樂極生悲！
2. 耳朵如果有異物進入，除了不舒服感之外，有時甚至會影響聽力，所以記得吃完東西後，手上還沾有食物碎屑或糖渣時，千萬不可用手摸耳朵，因為到了半夜，小蟲子和蚊蠅就容易被味道吸引，延著耳殼爬進耳道。
3. 有小蟲子跑進去時，不要驚慌，也不可用竹棒掏，除了大家所熟知的照光外，還可用橄欖油、沙拉油或眼藥水，滴二至三滴，把外耳道浸滿，再側一邊使之流出。但要特別注意的是，使用的油類或藥劑，必須是室溫，過冷、過熱都會影響敏感的耳朵，造成暈眩。若仍無法引出異物，就要趕緊請專科醫師協助。

保護方法——

在耳朵的保養方面，平常要盡量保持耳朵的乾燥，尤其是悶熱的夏季，一旦發現耳朵有不正常紅、腫、脫屑的現象，千萬不要摳抓，否則會變成濕疹，最好是請醫師開立抗黴菌藥膏。

其實對耳朵而言，最好的保養方式，就是「不要動它」，連耳扒子都不要用，因為耳殼是軟骨，容易受傷變型，且一旦有傷口，又因血液供給不足，就更難痊癒了。如果是耳朵發癢時，可輕拉耳朵，或用布包一冰塊，冰敷幾秒鐘、輕壓耳屏等，都可有效止癢。