

## 急性外耳炎

急性外耳炎，又名游泳耳，指的是在耳膜以外到耳殼之間發炎。門診常看到病人抱怨，耳朵痛、外耳道腫脹或造成聽力障礙，甚至嘴巴一張開就會疼痛的情形。

好發於濕熱的夏季，因為游泳後(或挖耳不當)，如產生下列症狀時，如：耳朵發癢、被異物塞住的感覺、轉動頭部或拉耳朵時耳朵感到疼痛或聲音聽不清楚時，便可能得到外耳炎。

游泳或戲水(洗頭)的時候容易弄濕耳朵，若外耳道積存髒水或悶濕環境，就容易引起細菌感染，造成發炎，初期耳朵有些微搔癢腫脹感，若症狀沒有繼續惡化，有時會自行痊癒；但若因發炎範圍持續擴大，就可能使耳朵灼熱腫痛，甚至流膿。外耳炎的治療，使用耳滴劑局部藥物治療為主，必要時再加上口服藥物，能使症狀得到改善。

要避免「游泳耳」的發生，應讓耳朵常保持清潔、乾爽及暢通，尤其是外耳道在正常情形下有耳垢的保護可以避免細菌感染。清除耳垢或使用不清潔的挖耳工具，會造成外耳道皮膚的受傷，也容易讓細菌侵入和生長，加上因為洗頭或游泳耳朵進水，會容易發生外耳炎。

在游泳前應戴上耳塞，或淋浴洗澡時戴澡帽，洗頭應防耳朵進水，市面上有專用的矽膠「游泳耳塞」可以選用，避免髒水進入耳朵裏面，造成感染，若不慎有水進入外耳，可以將頭部側彎輕拍頭部，

## 永川醫院

讓水自然流出就可以。

也可以用棉花棒輕輕伸入耳朵裏面將水吸出，千萬不可在耳道內用力轉動或過度深入，以避免傷到耳道的皮膚或耳膜而造成發炎，平日也應避免用手指或尖硬的物品來挖耳朵，保持耳朵的乾燥與清潔，能防止外耳炎的發生。