

别让“掏耳朵”偷走你的听力！

如果眼睛是心灵的窗户，那么耳朵就是思维的大门，它让我们聆听到了整个世界的声音。

说到清洁耳朵，最常见的就是掏耳了。但是，不恰当的掏耳方式不仅不能清洁，反而可能会伤害耳朵。

一、6种掏耳习惯都是不健康的

1. 棉签越捅越深

棉签看似柔软，但如果错误使用会将耳屎越推越深导致耳屎堆积。一旦积压太多太深就可能压迫到鼓膜影响听力。

2. 耳勺刮伤耳朵

利用耳勺掏耳时，首先应当观察周围环境，确保不会被他人突然撞击。否则，发生撞击时硬核的耳勺可能会戳伤外耳道，导致细菌感染，诱发中耳炎，严重的甚至可能捅穿鼓膜，影响听力。

3. 耳勺共用交叉感染

跟指甲钳一样，耳勺非常容易被当做公用工具。每个人的耳道里藏着许多细菌，一旦消毒措施不到位可能互传细菌，甚至染上传染病。

4. 用牙签或其他尖端物品掏耳朵

尖锐物品在使用过程中容易戳破外耳道皮肤造成外耳道真菌感染，严重时还可能引发炎症、流水，甚至外耳道疔肿。

5. 经常掏耳屎



经常掏耳屎刺激外耳道皮肤，会使耳屎越来越多。因为耳屎少了，外耳道会认为自己分泌的耳屎或者油脂不足，从而分泌更多的耳屎，导致降低保护耳朵的能力，引发耳垢栓塞。

6. 尽量避免给小朋友掏耳朵

有的家长喜欢给孩子掏耳朵。实际上，儿童的耳道比成人窄，皮肤免疫力也更脆弱。如果使用不干净的工具，可能引起急性外耳道炎等，给孩子带来痛苦。此外，在掏耳朵过程中，如果孩子乱动，可能发生意外，导致外耳道出血或鼓膜穿孔，严重还会导致听力下降。

二、耳屎具有保护作用

1. 耳屎具有杀菌作用

耳屎富含溶菌酶、免疫球蛋白、脂肪酸，在耳道皮肤表面形成一层酸膜，使外耳道处于酸性环境，具有轻度杀菌、抑制真菌生长的作用。

2. 耳屎具有保护作用

耳屎能保护耳朵不受侵害。它不仅能阻挡外界的灰尘颗粒，也能防止昆虫等进入耳朵，有着保护外耳道皮肤和黏附外物的作用。

3. 耳屎能防止感染性疾病

耳屎具有一定的油腻性，如果耳朵进水了，耳屎就能防止脏水的侵袭，进而防止可能引起的感染性疾病，如外耳道炎、中耳炎的发生。

4. 耳屎能缓冲冲击

耳屎还能缓冲声波对鼓膜的冲击，保护那些一直戴耳机的人。

三、听力下降有哪些征兆？怎么判断耳朵已经出现损伤呢？

误会他人，答非所问；

看电视听广播音量开得很大；

听不清高频声，如 z、c、s、zh、ch、sh；

让别人再说一遍；

噪声环境下交流困难；

别人发现你讲话声音大；

耳鸣；

打电话困难。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信公众号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院

