

游泳患外耳炎高5倍

易染細菌 專家倡戴耳塞預防

近年不少市民愛一家大細總動員出海玩水上活動，尤其夏天已到，出海人數有增無減，不過有專家指出，愛玩水上活動及游泳的人士，會增加患外耳炎的機會，並提醒市民需佩戴耳塞保護耳朵。

■本報記者 何詩韻

聽力學家區慧賢指，根據台灣研究，游泳及愛玩水上活動人士患外耳炎的機會率，遠超於無游泳者5倍。她續稱，由4月起曾替2至3個患者看症，「雖然數字不是很多，不過有許多人都會向家庭醫生求診。」

區解釋，外耳是指耳道及耳殼部分，不少泳客暢泳時都不會佩戴耳塞，細菌感染的機會因而增加，「泳池水雖已用綠水殺菌，不過很多人共用一個池，有時難於控制小朋友在水中小便。」

耳垢抗菌 不宜亂挖

此外，常清潔耳垢會減低保護耳朵能力。區慧賢指，市民以棉花棒、手指或耳挖清潔耳垢，有機會令耳道受損，「耳垢帶酸性，可以防止細菌滋生，如果耳垢不是太多，根本不用清理，它會自然排出。」她指，游泳常客的耳垢會被水沖走，若游泳時受池水或海水刺激，亦有機會患上外耳炎。

她表示，患者即使摸一摸耳



▲夏天剛至，不少市民已出海暢泳，不過甚少泳客會配戴耳塞保護耳朵。

朵都會劇痛難當，並會有耳水排出，「感覺就像有東西塞着耳朵，影響聽力。」她提醒患者，需要第一時間向耳鼻喉科醫生求診，尤其是長者，「很多老人家都以為人老就會這樣，不去正視問題，結果只會拖延病情。」這時，患者需服用藥物或耳藥水，在未痊癒前不能下水游泳。

泳帽掩耳 防止感染

雖然佩戴耳塞可以減低患外耳炎的機會，不過區指很少泳客會這樣做，「香港人很奇怪，懂得戴泳鏡，但不會戴耳塞，而佩戴

泳帽時亦應盡量將其拉低覆蓋耳朵。」從事康文署救生員多年的阿文亦指，很多游客都不習慣用耳塞，「可能他們覺得不舒服，都是因應個人身體狀況佩戴。」

現時市面上亦有供應現成耳塞，不過較易脫下及入水，較專業的須諮詢聽力專家意見，度身訂造耳塞，「可以封實整個耳洞，用後要以清潔液洗淨，每對大約\$500

以下，但潛水人士則不能佩戴。」



◀市民可選擇現成耳塞，亦可以向聽力學家度身訂造（見圖）。

玩水上活動 隨時耳膜穿

玩水上活動除



有機會患外耳炎外，亦有機會弄穿耳膜。聽力學家區慧賢表示，曾有一名20多歲的女滑水愛好者，不慎失去平衡跌入水中，耳朵首當其衝接觸水面，因為水壓太大，將耳膜弄破。

她替事主做聽力測試，發覺受傷耳朵聽力受損，由正常可以聽到15至25分貝（分貝愈少，聲音愈細），變為只聽到40分貝的聲音，「幸好她的傷口很小，2個月後自然痊癒，聽力亦回復正常，否則觀察6周仍未痊癒，便可能要動手術修補耳膜。」

她提醒市民在耍樂之餘，緊記要保護耳朵，佩戴耳塞可減低意外造成的傷害。



◀聽力學家區慧賢指，泳客及水上活動愛好者，患上外耳炎的機會較非游泳人士高5倍。