

特稿

炎 炎夏日，最有效的消暑良方必定是大玩水

上活動，但一項研究指出水上活動愛好者較無游泳者更易患上外耳炎，為免令聽覺受損，有專家建議泳客們參與水上活動前，應先配戴耳塞，減少耳朵受傷的機會，以免樂極生悲。

# 患外耳炎機會高常人五倍 泳客護耳不可少



有研究指出，喜歡游泳的人士患外耳炎的機會增加五倍。



市面上有不少的耳塞可供市民選

耳部分為外耳、中耳及內耳三部份，外耳是指耳殼及耳道部份；中耳包括有鼓膜、鼓室、咽鼓管及乳突小房；至於內耳則由前庭、耳蝸、半規管、球囊組成，同時有平衡人體的功能。

據一份台灣的研究發現，愛好水上活動的人士較無游泳者患上外耳炎的機會率高達五倍。聽力學家區慧賢表示，每年夏天有不少市民參與水上活動，由於泳客多不會配戴耳塞，令細菌有機可乘，患上外耳炎的人數亦相對會增多。她解釋，雖然池水有用氯水消毒，但由於多人共用一個池，仍能確定池水是百分百乾淨，若不幸被帶有細菌的池水及海水流入耳道內，便容易患上外耳炎。

## 延誤就醫會失聰

患上外耳炎，患者於初期會感到痕癢，若情況嚴重，會感到耳痛及有閉塞的感覺，並有耳水排出，聽力受損，萬一延誤就醫，會令病情惡化，甚至有失聰的可能。

「不少長者以為耳朵出現疼痛、耳鳴等現象只是老人病而已，不願正視有關病情，因而延誤就醫，令病情惡化。若不幸患上外耳炎，應立即向耳鼻喉科醫生求診，除要服藥及滴耳藥水外，患者應於痊癒前避免參與水上活動，以便再有水流入耳內。」

她又表示，小朋友因耳部仍未發育完全，受感染的機會較大，故要注重衛生，並提醒泳客當患有感冒時，切忌游泳。

此外，市民都喜歡使用棉花棒、手指或耳挖清潔耳朵，但此舉同樣容易令耳朵功能受損，因為耳垢帶有酸性，能有效阻擋細菌孳生，而且耳垢會自然排出，但若情況嚴重，可向聽力專家及耳鼻喉科醫生尋求協助。

## 患感冒切忌游泳

除了游水會容易患上外耳炎外，近年流行的滑水活動亦有導致耳膜受傷的可能。有案例是一名年約廿多歲的女子，在滑水時失平衡，耳朵首當其衝跌入



區慧賢示範如何製造「專用耳塞」。



按耳洞大小而訂製的耳塞，價錢會較為昂貴。

水中，令耳膜因受太大水壓而被弄破，出現一個小洞。正常的聽力約15至25分貝，但該事主經檢驗後，發現其受傷耳朵的聽力只得40分貝，聽力受損，幸好其傷口範圍小，經過一段時間便自動癒合，現時已回復原有聽力水平。

區慧賢表示，耳膜受傷後，切勿再用任何物件「刺激」耳膜，應盡快向專科醫生求助及早就醫。若耳膜受傷的情況輕微，一般只需2至3個月可自動痊癒，萬一傷口遲遲未能復原，便要進行修補耳膜手術。

為了避免耳朵聽力受損，區慧賢建議游泳愛好者參與水上活動時應配戴耳塞，而佩戴泳帽時可考慮將泳帽拉低遮蔽耳朵，避免有水流入耳朵。就算游水或洗澡時不小心有水流入耳內，只須要頭部「打側」，水便會自動流出。

耳塞種類繁多，分別有現成耳塞及特別訂造的耳塞。市面上出售現成耳塞的售價較訂造的耳塞較為便宜，但由於每個人的耳洞大小各有不同，使用現成的耳塞會較容易脫下及入水。

## 游泳時應戴耳塞

不過，訂造的耳塞價錢會較為昂貴，每對約500元，會由聽力學家較客人「度耳訂做」耳塞，由於這些耳塞是按着客人的耳部大小而「打模」訂造，故較現成的耳塞更能有效封實整個耳部，避免有水進入耳內，不過潛水人士卻不適合配戴。

除了泳客較易患上外耳炎外，兒童亦會較成人容易患上中耳炎，但中耳炎主要是中耳分受到細菌或病毒感染所造成，甚至因感冒出現併發中耳炎，其徵狀同樣是耳朵出現疼痛及有閉塞的感覺，影響聽力。

區慧賢提醒市民在暢泳、淋浴時應戴上耳塞，避免不小心讓水流入耳道，而且切忌用物件挖耳朵，以減少對耳朵帶來不必要的傷害。若不幸患上耳朵任何疾病，切忌諱疾忌醫，立即向專科醫生求診，否則可能會永久失去聽力，後果不堪設想。



聽力學家區慧賢提醒水上活動愛好者要小心保護耳朵，以免樂極生悲