

长期“掏耳朵”导致患癌 这个习惯你可能也有

你平时会掏耳朵吗？

近日，宁波75岁的李女士确诊外耳道鳞癌，术前影像学检查提示病变已经累及腮腺和颈部淋巴结，为避免出现转移，切除了左耳。

据悉，李女士有爱掏耳朵的习惯，并持续了16年，其外耳道表皮受到长期的刺激，耳道里长出肿物。医生检查时发现，她的左耳道已经裂开，缝隙达到3.5厘米×2厘米，表皮溃烂甚至露出了软骨。

耳朵痒了该不该掏？正确清洁方法是什么？记者采访了相关专家，为你一一解答。

为什么耳朵又油又痒？

耳屎学名叫耵聍，是一种淡黄色的、有的呈黏稠样的物质，它是油脂腺和汗腺分泌的产物，具有保护外耳道皮肤和阻隔黏附异物的作用。

北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师王琪表示，耵聍暴露在空气中易干燥，会形成小片物。大部分人的耵聍是干燥呈淡黄色的屑状或片状物质，也就是“干性耵聍”。还有一部分人，由于耵聍腺和皮脂腺分泌特别多，排出的是深黄色或是棕黄色油性黏稠物质，尚未干燥时就已积满外耳道，有的甚至流出耳外，有的凝聚成团，俗称“油耳”，医学上叫“油性耵聍”。

油耳与遗传等因素有关，是一种正常的生理现象，不需要治疗。

北京医院耳鼻咽喉科主任医师宋海涛告诉记者，外耳道像一条弯曲的管道，若长时间潮湿可能继发真菌感染，出现耳朵发痒，这种痒的感觉非常强烈。当外耳道被细菌慢性感染，会导致局部皮肤发红、发痒，疼痛，甚至有脓性分泌物等出现。

正常的耳垢是片状、松软的，如果因为感染或堆积过多，耳垢成了硬块，易刺激外耳道皮肤出现继发性炎症，造成耳道发痒，外耳道异物也会导致类似情况。

有过敏性鼻炎的人常常在鼻痒、上腭发痒的同时，还有耳道发痒。螨虫过敏引起的过敏性鼻炎也可能导致耳朵痒，这是过敏性鼻炎影响到耳部的症状。



网络图片

耳朵会被耳屎堵上吗？

有人疑问，如果一直不掏，耳朵会被堵上吗？

宋海涛说，耳道有自动清洁的功能，大部分人的耳屎是可以自行排出的，比如日常的咀嚼咬合运动，咬合关节会来回的运动，耳屎会被自动排出外耳道。人们主动掏耳朵的时候，经常是把耳道口部分的耳屎掏出来，耳道里边的还在，而且有可能会把它推到更里边去，越积越多。如果在掏耳朵过程中造成频繁的摩擦和损伤，反而会加速代谢过程，甚至影响耵聍的脱落，形成耵聍栓，堵塞耳道。此外，皮肤被划伤时，细菌还会趁机进入引发感染。

如果说掏耳朵有好处的话，那就是掏的过程会有“快感”：掏耳朵就和挤痘痘、挖鼻孔一样，当我们把身上的脏东西“排泄”出去时，就会有种莫名的舒适感；耳道分布着非常丰富的神经末梢，掏耳朵能够刺激耳道末端的神经，从而引起神经系统的反射和副交感神经的反射，刺激大脑中的多巴胺产生，让人感觉到“爽”。

耳朵到底要怎么清洁？

普通人日常无需掏耳朵、采耳，觉得耳朵痒，可以用手轻轻拽一拽、揉一揉外耳廓和耳垂。实在难受时，或者忍不住想掏时，可以试试以下几件事。

自行清洁：应先洗净双手，将细头的消毒棉签浸透温开水后稍稍挤干，稍微探入和擦拭外耳道，并且朝一个方向轻轻旋转将耳屎带出，注意力度，不要太深入。千万不要用指甲、火柴棍等尖锐物。不可太频繁，每个月1次即可，最多不要超过两周1次，避免形成习惯。

求助医生：如果发现自己的耳屎很大很硬，甚至影响听力，不要自己硬掏出来，应该由医生用专门的滴耳剂软化耳屎后再清理。

出现下列3类问题时，需要去正规医院进

行检查，再由专业医务人员进行操作。有堵塞感：有些人先天外耳道口狭窄，耵聍无法正常自行排出，堵塞形成耵聍栓。当堵塞感十分明显时，需要到医院进行检查、清理；听力下降：有些人年纪不大，也没有耳疾，突然出现听力不佳，需到医院进行检查确诊；耳朵不适：一些人经常随意采耳，不知不觉对耳道造成损伤，致使耵聍无法顺利排出，耳朵“越掏越堵”；如果存在越掏越痒的情况，就要考虑是否患有湿疹或外耳道炎，应该及时到皮肤科就诊。

最后需要提醒的是，为了耳朵的健康，尽量不要在洗浴中心、采耳店等公共场所接受掏耳服务。

(据《生命时报》)

欢迎刊登/分类信息

刊登热线：0951-6014331
18909588251

遗失声明

- 邢春林(身份证号:640111197004140912)遗失旧城南部项目光华门九队2号协议原件1份，拆迁面积66.26平方米，返还面积253.29平方米，特此声明。
- 陈善成遗失住房保障证，证号:GZ201409802，档案号:028352712189，特此声明。
- 翟国龙遗失住房保障证，证号:GZ201854153，档案号:075993511295，特此声明。
- 于明兴遗失永宁县祥和名邸小区67-5-202廉租房收据一张，票号:00255861，金额:3000元，特此声明。
- 卜小凤遗失宁夏永宁实成房地产开发有限公司

系列乙烯基生物绿色合成及可控仿生聚合中试项目环境影响评价公众参与公告

依据《环境影响评价公众参与办法》，将“系列乙烯基生物绿色合成及可控仿生聚合中试项目环境影响报告书”征求意见稿公示如下：

一、征求意见稿全文链接及纸质报告查阅途径全文链接：<http://www.mnslhkly.com/>纸质报告查阅：宁夏惟远新能源有限公司

二、征求意见的公众范围：宁东镇

三、公众意见表网络链接：<http://www.mnslhkly.com/news/1049.html>

四、公众意见提出方式及途径：下载并填写公众意见表发送至10407078606@qq.com

五、公众提出意见起止时间：2023.3.10—3.2

解除劳动合同通知

李金平(身份证号：622727XXXXXXXX443X)，你自2023年2月13日起便开始无故旷工，你的行为已严重违反我公司规章制度，现我司依法解除与你的劳动合同关系。请你于本通知刊登之日起三日之内到我司办理相关手续，逾期不办理后果由你本人承担。特此通知。

宁夏银中保洁服务有限公司

招商启动

位于新华东街黄金地段，金泰大厦四楼美食广场，内设美食广场、密室逃脱、台球、主题游戏、篮球体育广场等等。现四楼1600平方米搭设大型舞台，大型液晶显示仪，美食广场摊位28家，启动招商，也可用于其它，欢迎光临洽谈。

联系电话：17159511119
18995176726 13895604965

开具的永宁县南桥商贸中心创业园13-17号房购房收据一张，票号：9648525，金额：190000元，开票日期：2019年7月6日，特此声明。

●银川易购商贸有限公司遗失公章、法定代表人章各一枚，声明作废。

●宁夏优瑞商贸有限公司遗失法定代表人名章(张月玲)一枚，特此声明。

●杨文(身份证号:640111195203182112)遗失铭龙满城熙园2号楼2单元302室物业储备金收据一张，金额:3998.50元，房屋面积:79.87平方米，特此声明。

●宁夏广龙建筑工程有限公司遗失营业执照正

(副)本，注册号:640100200100188，特此声明。

●宁夏广龙建筑工程有限公司遗失公章、法定代表人名章(马占华)各一枚，声明作废。

●禹自力(工号:1280102906)遗失中国平安人寿保险股份有限公司展业证，特此声明。

●陈超美遗失银川尚质房地产开发有限公司开具的三沙源16区6-1-3-2贷款收据，收据号:0056490，金额:200000元，特此声明。

●宁夏文灿供应链管理有限公司遗失车牌为宁AP788挂(黄色)车辆道路运输证，证号:宁交运管银字640104220931号，特此声明。