# 耳朵总是痒？可能暗示这五种问题

在我们日常生活中，有时候会遇到一种微妙的困扰：耳朵痒。

对许多人来说，这似乎只是一个小问题。但耳朵痒，可能不只是痒那么简单，也可能是身体内部出现了一些问题的信号，我们应该注意并及时处理。

**耳朵瘙痒，可能是这些原因**

相信每个人都体验过瘙痒这种感觉，这是一种常见的症状，而非特定的疾病，可见于多种皮肤病，此外，瘙痒也可能是系统性疾病、神经系统疾病和精神疾病等非皮肤疾病的表现。

耳朵痒大多数是外耳道区域瘙痒，导致耳痒的原因可能有以下几种：

**1.耵聍**

俗称耳屎，或多或少的耵聍在外耳道内，都有可能引起耳朵的瘙痒。但这个“屎”它不仅是“排泄物”，它还有保护我们耳道的功能。

耵聍是由外耳道的外侧1/3皮肤的耵聍腺和皮脂腺分泌产生的淡黄色黏稠物，耵聍在耳朵里扮演着重要角色。

首先，它可以挡住一些外来物的进入，比如小飞虫。其次，耵聍还有助于形成酸性耳道环境，来抑制细菌和真菌生长。再者，耵聍还具有疏水性，能够排斥水分，从而防止微生物理想生长环境的形成；最后耵聍的黏性也有助于黏住环境中的细小碎屑，这些功能共同构成了我们耳朵的“皮肤—耵聍屏障”。

**治疗方法：**在正常情况下，耵聍会随着我们的咀嚼、运动等动作自行脱落。如果是看起来堵满了耳道的耵聍，但只是薄片状或者小块状，并没有引起不适，这种情况不需要刻意取出。

当耵聍过多引起耳朵瘙痒明显，或者形成块状栓塞时，我们应到医院寻求专业的耳鼻喉科医生的帮助。此时，不建议在家自行操作，我们盲目地掏耳朵，如果操作不当，可能会损伤外耳道壁甚至鼓膜，严重时还会引起继发感染。

**2.真菌性外耳道炎**

众所周知，食物在特定的条件下会发霉，表面覆盖着毛茸茸的霉菌。同样在我们的耳道里也可能出现“发霉”现象，即真菌感染。

当外耳道的屏障被破坏时，如耳道被水浸湿、挖耳或使用了不干净的挖耳器具等，都可能引发真菌感染。真菌容易在耳道深处黑暗、温暖的环境中生长，有时甚至会长到鼓膜表面，黑曲霉和假丝酵母菌是常见的致病真菌。

真菌感染的一个典型症状就是耳痒，耳痒的位置也有可能比较深。感染了这种真菌性外耳道炎很容易反复发作，持续时间可能长达数月甚至数年。

**治疗方法：**在治疗耳部真菌感染时，第一步也是非常重要的一步，就是充分清理耳道内的真菌。这通常需要在耳内镜下操作，并可能需要多次往返医院彻底清理耳道。充分清理后，接下来会进行局部药物治疗，包括使用酸化溶液和抗真菌药物等。

需要注意的是，目前市场上缺乏专门针对耳部的抗真菌药物，因此某些药物在使用过程中可能存在一定的不适感。对于一些液体制剂可稀释后使用，而一些乳膏类抗真菌药膏可以注入或者涂抹到耳道内。

若未先进行耳道清理而直接用药物治疗，可能会影响治疗效果。因此，到耳鼻喉科就诊并清理耳道是治疗耳部真菌感染的重要一环。

**3.细菌感染**

当耳道屏障受损时，除了可能遭遇真菌感染，细菌感染同样是一个需要警惕的问题，耳道内的渗出液和脓性分泌物等都可能引起瘙痒症状。

**治疗方法：**清理分泌物是第一步，并以局部治疗为主，例如使用抗生素、糖皮质激素类药物滴耳。如果症状非常严重，需要结合全身性抗生素治疗。

**4.湿疹**

与皮肤其他部位一样，耳道的皮肤也可能出现湿疹，引发瘙痒，这种瘙痒通常与真菌感染的深层瘙痒有所不同，更多地表现为外耳道口皮肤的瘙痒。湿疹范围较小时可能仅局限在耳道内，外部难以观察，但范围较大时，可以在耳道口周围看到明显的皮肤变化。

**治疗方法：**在治疗外耳道湿疹时，与其他区域皮肤湿疹的治疗原则相同。首要任务是做好保湿，症状明显时，可使用激素类乳膏进行治疗。需要注意的是，涂抹保湿乳液或凡士林时，应避免伸入耳道深处，仅在肉眼可见范围内操作，以确保安全。

**5.干燥**

皮肤干燥同样可能引发耳朵瘙痒，这在老年人中尤为常见。

**治疗方法：**为了缓解干燥带来的不适，可以适当为耳道口处保湿。

**要避免这些不良用耳习惯**

**1.频繁掏耳朵**

耳朵痒时，一些人总会忍不住去掏耳朵，有时掏掏很愉快、很爽。但殊不知这种“不良嗜好”，有时掏着掏着会给自己掏疼、掏出血甚至掏出问题。

相信很多人经历过越挖越痒、越痒越挖的恶性循环。使用挖耳勺等工具频繁挖耳虽然能带来短暂的舒适感，但容易破坏耳道屏障，引起真菌、细菌等感染。

一过性的耳痒可以按压耳屏揉揉，让自己稍微舒服一点，如果真的是瘙痒难耐，还是建议去医院就诊，排查是否有以上疾病。即便是清理耵聍，也是建议在耳鼻喉科专业机构进行。

**2.棉签掏耳朵**

有些人可能会认为使用棉签挖耳比挖耳勺更安全，其实不然。棉签挖耳很容易将耵聍推入耳道深处，时间久了反而在深处堆积更难以清理和排出。

如果耳道内不慎进水，可以歪头轻轻蹦一蹦让水流出，或者用吹风机在低温、低档的设置下，从距离耳朵一臂远的位置吹干。

**3.采耳**

此外，光顾采耳店也需谨慎。在门诊常常遇到在采耳店采耳后，来就诊发现真菌感染的情况。虽然采耳能带来放松和舒适感，但如果采耳店的器械消毒不达标、过度清理耳道或操作不当，都可能导致耳道感染。

**4.常戴耳塞**

长时间使用耳塞、入耳式耳机或助听器等也可能影响耵聍的正常排出，从而增加耳道堵塞和继发耳道感染的风险。

在非必要的情况下，我们应尽量减少耳塞和入耳式耳机的使用时间，对于必须戴耳塞或助听器的人群，一旦出现不适症状，应及时到耳鼻喉科就诊，必要时由医生进行耳道清理。

（专业内容由中国科学技术大学附属第一医院耳鼻喉头颈外科副主任医师潘春晨审核）