

耳朵发痒却掏不出东西？ 当心五种耳道疾病找上门

记者 刘威



耳朵莫名阵阵发痒，忍不住用棉签、挖耳勺反复掏挖，却什么也掏不出来——这样的情况你是否遇到过？很多人理所当然地认为，耳朵痒就是耳屎太多，掏干净就没事了，但实际上，耳痒可能是耳道发出的“预警信号”。

健康的耳道本身具有自洁和防护功能，频繁掏耳、过度清洁、耳道潮湿、过敏或炎症，都可能引发持续性耳痒。很多耳道疾病在早期唯一的症状就是发痒，若拖延不治，可能发展为耳闷、耳痛、流液，甚至听力下降。本期，宁夏回族自治区人民医院耳鼻喉科副主任医师邓斌结合门诊典型病例，梳理了可能引起反复耳痒的五类常见耳道问题。



制图：黄芳（AI辅助生成）

2 外耳道湿疹 耳道脱皮 潮湿渗液

银川某高校大二学生徐佳平时喜欢佩戴入耳式耳机听音乐。刚过去的暑假里，她双耳反复发痒，耳道内壁发红、潮湿，偶尔渗出少量清亮液体，干后结成薄痂，痂皮脱落后又会再次发痒。近期，她到耳鼻喉科就诊，被确诊为外耳道湿疹。

邓斌介绍，大部分外耳道湿疹与过敏有关，患者常伴有身体其他部位的湿疹。无线耳机是常见的诱发因素之一，一方面，部分人对耳机材质过敏；另一方面，长时间佩戴耳机会

使耳道处于密闭状态，容易导致皮肤潮湿，从而增加患病风险。

外耳道湿疹的典型表现是只痒不痛、耳道脱皮、潮湿渗液、反复结痂。很多人习惯性地抓挠掏挖，反而持续破坏皮肤屏障，加重病情。

邓斌提醒，当耳朵出现明显瘙痒、渗水、结痂时，应在医生指导下使用抗过敏、抗炎药物。日常应减少无线耳机的使用时间，洗头时注意防止耳朵进水，尽量保持耳道干燥，有助于降低复发概率。

3 细菌性外耳道炎 红肿热痛 轻微瘙痒

最近，40岁的市民李茜在洗澡后耳朵进水，随手用棉签擦拭了几下。隔天，她的耳朵开始发痒，随后耳道逐渐肿痛，按压耳朵或咀嚼食物时痛感明显，后期还出现轻微流脓。就医检查后，她被确诊为细菌性外耳道炎。

邓斌介绍，细菌性外耳道炎多由耳道进水、皮肤微小破损或抵抗力下降引起。与真菌性炎症不同，细菌性外耳道炎主要表现为耳朵疼痛、红肿

和灼热感，瘙痒相对轻微。若处理不及时，容易导致耳道肿胀堵塞，影响听力。

邓斌提醒，细菌性外耳道炎需要及时干预，通常使用抗生素滴耳液控制局部炎症，病情较重者可在医生指导下配合口服药物综合治疗。患病期间应避免抠挖、按压耳道，做好防水护理，暂时不要游泳或长时间洗澡。待耳朵红肿、疼痛等症状完全消退后，再恢复日常基础护理。

4 耵聍异常 过多过少 皆致耳痒

市民刘先生平时很少掏耳朵，但近期双耳反复发痒，并伴有耳闷、堵塞感。耳内镜检查发现，他耳道深处堆积了大量耵聍碎屑，持续摩擦耳道皮肤，引发了瘙痒。

邓斌在门诊中还发现，除了耵聍过多的情况，也有部分人因频繁掏耳，把耳道内的耵聍清理得过于干净，导致耳道皮肤干燥敏感，反而出现干痒不适。

邓斌表示，适量的耵聍是耳道的天然保护层，还能抑制外耳道内的真菌和细菌。当耵聍堆积结块，引起瘙痒、耳闷时，切勿自行深挖硬掏，应到医院由医生专业清理，以免划伤耳道或将耵聍推得更深。日常无需频繁清洁耳道，保留少量耵聍有助于维持耳道皮肤的湿润状态，可有效避免干燥性瘙痒。

5

过敏性耳痒 伴随鼻炎 换季易发

市民陈先生患有过敏性鼻炎，每逢春夏或夏秋换季，就会出现鼻塞、鼻痒、打喷嚏等症状，同时伴有双耳阵发性发痒。

邓斌解释，如果耳道检查没有发现发炎、渗水或霉菌，那么反复出现的耳痒大概率是过敏性耳痒。鼻与耳在解剖和神经分布上密切相关，鼻炎发作时的过敏反应可通过神经传导等途径影响耳部，引发阵发性耳痒。这类耳痒通常不会单独出现，大多与鼻炎等过敏症状同步发生。

治疗过敏性耳痒，关键在于控制过敏和鼻炎症状。换季时要注意防尘、防凉，减少接触花粉、粉尘等过敏原。鼻炎发作时应及时对症治疗和调理，鼻腔症状缓解后，耳痒一般会自行消失。此外，日常减少熬夜、增强体质，也有助于降低过敏发作的频率。

小贴士

滴耳液 别随便滴

滴耳液不可随意自行使用，因为不同类型的滴耳液作用差异很大。例如，碳酸氢钠滴耳液仅用于软化坚硬耵聍，并没有消炎止痒的功效；抗菌滴耳液主要针对细菌感染，若用于真菌性耳病，反而可能加重症状。

使用滴耳液前，可先将药瓶握在手心加温，避免药液过凉引起眩晕。标准操作是：侧躺或将头部偏向一侧，让患耳朝上，药瓶悬于耳道上方，滴入3至5滴药液。保持侧头姿势静置5至10分钟，其间可轻按耳屏（耳朵前方的小软骨）数下，帮助药液深入耳道；随后让多余药液自然流出，用干棉球轻塞耳道口。

此外，滴耳液应遵医嘱使用，不可长期连续使用，以免破坏耳道菌群平衡。用药后如出现耳道刺痛或瘙痒加重，应及时停药并就医。

1 真菌性外耳道炎 耳痒难忍 夜间尤甚

30岁的市民王铭平时非常注重耳道卫生，认为耳朵也需要经常“深度清洁”。他不仅定期去采耳店采耳，还网购了掏耳工具，闲暇时就自己动手清理。但最近，他总感觉左耳发痒，随后逐渐出现耳闷和耳道堵塞感。就医检查后，被确诊为真菌性外耳道炎。

邓斌解释，健康外耳道表面存在正常菌群和适量耵聍，共同构成天然的防御屏障。频繁使用不洁器具或用手挖耳，会破坏这一微生态平衡、削弱耵聍的保护作用，增加真菌感染的风险。

真菌性外耳道炎引起的耳痒有一个明显特点：夜间瘙痒剧烈，越掏越痒。部分患者的耳道内还可见白色或褐色的霉丝、粉末状分泌物。

邓斌提醒，一旦确诊真菌性外耳道炎，应到医院由专业医生使用器械彻底清理耳道内的霉菌痂皮，保持耳道干爽洁净，并根据病情使用相应的抗真菌滴耳液。治疗期间要避免掏耳、采耳等行为，洗澡洗头时注意防水，防止耳道潮湿，以免炎症反复迁延，发展为慢性耳道问题。