

# 因为这个不良习惯 他的耳朵竟然“发霉”了

医生提醒：耳朵里的分泌物有保护耳道的功能，不能随意掏



汪际云为患者检查耳朵。

日常生活中，许多人有掏耳朵的习惯，洗完澡拿着棉签、棉棒掏，甚至到洗浴店、采耳店，花钱找人来帮自己掏耳朵。有些人觉得这不仅清理了耳道，还挺享受。殊不知，这类操作稍有不慎就会损伤耳道。

## 不掏耳朵不舒服？

结果耳鸣、听力下降，耳道长满“霉花”

最近，家住海曙的市民张先生突然感觉右耳嗡嗡响，听力也下降了。耳鸣严重影响了他的生活，于是张先生来到中国科学院大学宁波华美医院（宁波市第二医院）耳鼻咽喉科就诊。

接诊医生用电耳镜为张先生检查外耳道时，竟然发现大量毛绒绒的异物，外表特别像发霉食物表面的霉花。看着有点瘆人的“霉花”长满了耳道，挡住了鼓膜，接诊医生诊断张先生患的是霉菌性外耳道炎，还合并有细菌性外耳道炎。

好好的耳朵怎么“发霉”了？接诊医生仔细问诊后发现，张先生有长期掏耳朵的习惯，不仅喜欢自己掏，而且也喜欢到外面的店里采耳，甚至到了几天不掏就感觉耳朵

堵得慌的程度。“患者耳道生长霉菌与长期频繁的掏耳朵有很大关联。”耳鼻咽喉科主任汪际云说，掏耳朵，特别是卫生状况不佳、操作不规范时，很容易引起交叉感染。

霉菌容易在温暖潮湿的环境中生长繁殖，洗浴后外耳道容易进水或积存分泌物，本身就为霉菌提供了适宜的生长环境。其次，耳道的皮肤非常细嫩，若技术不熟练的采耳人员使用不当手法刺激，或者采耳的器具未进行严格消毒，将不洁净的工具用来掏耳朵，都会引起真菌感染，引起霉菌性外耳道炎。

此外，如果掏耳朵用力不当，还易造成外耳道损伤感染而成疔肿，引起耳部疼痛，严重者可致听力减退。

## 耳朵到底能不能掏？

专家：建议在医生帮助下清理耳道

同样因为掏耳朵引起突发听力下降的，还有患者小王。小王平时有掏耳朵的习惯，出于清洁耳道的目的，他时不时喜欢用耳勺或棉签对耳朵来一次清理。就在前不久，在一次掏耳过后，小王的左耳出现了听力下降的情况。他马上到汪际云的门诊就诊，检查后发现，小王是因为掏耳朵时不小心将耳屎推入外耳道深处，堵塞鼓膜所致。

那么，耳朵到底能不能掏？汪际云介绍，耳屎在医学上被称为耵聍，是外耳道耵聍腺的分泌物。从理论上讲，人是不能掏耳朵的，因为外耳道内耵聍可借咀嚼、张口等下颌运动以薄片形式自行排出。而且，耵聍也并非一无是处，其对外耳道皮肤有一定

的保护作用，可防止霉菌等有害菌种感染，并黏住进入耳道的灰尘等，而且耳屎的特殊味道，还可防止小虫入侵。

“只有当耵聍过多，引起耵聍栓塞，堵塞耳道影响听力时，才是真正需要掏耳朵的时候。”汪际云提醒，这类人群建议寻求耳鼻喉科专科医生的帮助。医生会在耳镜的帮助下，使用碳酸氢钠滴耳液将耵聍软化，在不伤害耳道的情况下进行清理。

要想爱护耳朵，大家平时还要注意保持外耳道干燥、清洁，进水后可用干净的棉签在耳道口轻轻擦干，一定要戒除随意挖耳、掏耳的习惯。

记者 孙美星  
通讯员 陆达锴 郭豪伦 文/摄

## 十年如一日 守护精神障碍患者

这位乡村护士的手机24小时不关

7个自然村，相隔距离共80多公里。

庄小波每隔几天，就要往这7个村庄走一遍。她管护的一些精神障碍患者，分散居住在这7个村庄。

2003年，庄小波从卫校毕业，成为慈城镇中心卫生院乍山团队的一名护士。

10年前，庄小波又挑起管护精神障碍患者的担子，从此穿梭在阡陌纵横的乡间小路。

10年陪伴，庄小波对这个特殊群体有了更多的了解：给他们一分付出，他们会回你百分的信任。

### 有患者害怕白大褂，她每次进村就换便衣

5月初，庄小波接到电话，她管护的一名女性患者王某，状况不对。

搁下电话，庄小波就脱掉白大褂，身着便装，背着诊疗箱出发了。

王某6年前发病时的情景，庄小波至今还印象很深。

那天医生护士好几个人到村里，试图说服家人，送她去治疗，正规服药。

到了她家门口，王某拿着草纸说上厕所，结果左等右等没回来，原来找了个借口溜了。

王某生有两个孩子，丈夫在村子附近的厂里上班，一家人生活拮据，不想花钱看病。

庄小波找到王某丈夫，要他引起重视，及时送去就医。

刚开始他也有抵触，妻子跑哪去了，他说不知道，还说以前也跑出去过，几天后自己会回来。

就从那天开始，庄小波几乎天天往村里跑。

这样持续了2个多月，王某丈夫终于同意送妻子就医。

经过及时治疗，王某的症状得到控制。出院后这些年，庄小波成了王某家的常客，随访精神状况，记录服药情况，帮忙申请补助……他们的距离就这样一点点拉近。

也许是第一次留下的心理阴影，王某害怕看到白色的东西，特别是白大褂。庄小波理解她，每次上门随访，都先换上便衣。

庄小波赶到村里时，村民围上来诉苦：大白天的，王某到处点香点烛，嘴里还念念有词，让人瘆得慌。

庄小波找到王某的丈夫。相比于6年前的抵触，他现在已经非常配合。当晚6点多，王某又一次被送进医院。

### 是管护者，更是心灵守护者

很多人对精神疾病患者都心存畏惧，庄小波刚接触他们时，也曾有过同样的顾虑。不过她很快发现，精神疾病患者更需要关爱，只要经过治疗，病情得到一定程度的控制，他们和普通患者并无太大差别。

这些年，庄小波感触很深：精神疾病患者本身弱势，他们及家属在日常生活中受到的关爱不多，所以你只要给他们一分付出，他们就会非常珍惜，给你百分的信任。因此，面对那些精神障碍患者，庄小波觉得，身为医护人员的她，更应伸出援手，帮助他们走出疾病泥潭。虽然她是管护者，但更愿意做他们心灵的守护者。

家住慈城双顶山村的一名管护对象，因行动不便经常躺在床上。去年夏天，该患者背上长了褥疮，庄小波每周从10公里外的龚冯村服务站出发，骑着电

动自行车，带着诊箱到患者家，除了精神卫生随访，还为他提供伤口护理、测血糖、量血压等健康服务，经过悉心照料，患者褥疮得以治愈。

这些年，庄小波把办公室电话都转接到手机上，24小时开机，保证随时都能接到患者和家属的电话。

前段时间，庄小波接到患者家属求助，平时病情稳定的老伴突然拒绝服药。当时正下着大雨，庄小波穿上雨衣就往患者家里赶。

患者和老伴居住在不到20平方米的破旧房屋中，生活困难。一番开导后，患者说出断药的原因，原来是因为家里经济负担重，患者不想再拖累家人。

庄小波安抚好患者，接下来就开始为患者的药费奔波，最终争取到了一些优惠政策，解决了患者的困难。

记者 程鑫 通讯员 史俐俐