

► 經常用棉花棒採耳，容易篤穿耳膜。

很大機會變形。

是非常危險的，因為耳殼屬軟骨，一發炎就

「發展下去會出現增生，稱為『keloid』，即肉芽或疤痕增生症，是由於皮膚纖維過度活躍，在傷口癒合時大量製造膠原蛋白，令疤痕不斷生長，並擴散至附近範圍，同時神經線亦會增生，令這些肉芽又癢又痛。故在保護外觀大前提下，除了耳珠外，耳朵外殼軟骨或向外部突起的軟骨都不宜穿孔。」

耳殼發炎至出現肉

芽、耳殼變形等嚴重後果，可以外科手術割走，但割走後不保證不會再增生，而軟骨增生後變硬，亦很難再割。



花式滑水容易在跌入水時震穿耳膜，最好戴上耳塞保護。



保護耳鼻喉

耳鼻喉，掌管我們聽覺、呼吸及發聲的二個重要器官，很多人不但沒有好好保護，更在日常生活中不自覺地殘害，到它們傷痕累累時才見醫生，屆時藥石無靈，神醫都未必能挽救。

自殘耳鼻喉，你會是其中一員嗎？不想到失去聽覺、鼻子變形或失聲才後悔，以下保護耳鼻喉十誡，必須學懂。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

第三誡 危險水上活動要避免

每年夏天，都有不少人湧到沙灘、泳池，或乘遊艇出海去，然而不少高危水上活動，都可能傷害耳膜。

黃漢威醫生說，耳膜就像擴音器，當聲音經外耳道傳入後到達耳膜，通過振動將聲音擴大，如耳膜穿了，聲音無法擴大傳入，便會出現「傳導性聽覺失靈」。

一些容易出意外的水上活動，包括在泳池邊、浮水或遊艇上玩跳水，特別是一些喜歡大顯身手翻筋斗跳水的最易出事，因為角度偶有不準確，跌入水時耳膜隨時被氣壓震破！另外滑水及玩香蕉船亦屬高危，因為最後必定被拋入水，每次嘩啲一聲「撻」入水時，都有機會震穿耳膜，故黃醫生建議進行這類高危水上活動時，最好戴耳塞保護。

在日常生活中，亦應戒絕所

有機會傷害耳朵的行動，包括用棉花棒、耳挖、牙籤等東西挖耳或採耳，以為可以清潔耳道，但不少卻不小心篤穿耳膜。

另外亦有人購買所謂清潔耳道噴霧，聲稱可以保持耳道清潔。黃醫生說，耳道宜乾不宜濕，一濕就容易給細菌有機可乘。而且耳道有自我清潔能力，根本毋須特別清潔！

第四誡 護聲勿大啞

「護聲第一戒條，是不應胡亂大啞大叫，如喜歡唱卡拉OK的，請唱一兩首歌就要交咪！」黃漢威醫生說。

聲音是通過肺部呼出的空氣，經過聲帶的快速開合振動來發出聲音，所以護聲必定要先保護聲帶，避免過度開合振動。簡單來說，是避免說話太多，或長時間說話、唱歌，致聲帶過分勞累，引致發炎、水腫、結繭。

平日要戒大叫，以適中音調

► 黃漢威醫生說，耳鼻喉三大器官應好好保護，不應自殘！



第一誠 耳機音量勿過大

十九歲的Alex最近頻頻被客戶投訴，指他借了

「聾耳陳」隻耳，主管責備他大意。這天，他來到耳鼻喉專科黃漢威醫生診所求教——

「醫生，我覺得我聾聾吔，請你幫我檢查清楚。」Alex說。

黃醫生檢查期間，他發現Alex口袋裏有一部PSP。「你很愛打機嗎？機不離身啊！」黃醫生問。

Alex立即興奮的與醫生分享打機的樂趣……這時，黃醫生知道耳聾原因了——原來Alex近五六年都在乘搭交通工具時爭取時間打機，而由於環境嘈雜，他戴上聽筒調校至極大聲響。

「近幾年出現一種『娛樂性失聰』情況，這是由於患者經常打機，或以iPhone、iPad聽音樂，並調校至極大聲調，不斷自殘聽力！」黃醫生向記者說。

人的耳朵對聲音的承受能力

有限，以工業嘈音安全標準來評定，在八十五分貝環境下不可停留超過八小時，每加三分貝可容許時間就減半，即八十八分貝只可以停留四小時……一百分貝只能十五分鐘，而一般人通過耳筒聽歌或打機，多超過一百分貝，十五分鐘已經可以造成聽力損壞。

他建議，要保護聽力，不應

以極高音量聽歌、狂唱K、徒手挖鼻，都是傷害耳鼻喉的三大惡劣行為。

▼耳殼穿耳孔發炎後果嚴重。

誠

第二誠 亂穿耳環變畸形

二十三歲的Chris一頭長髮外貌標致，但進入診症室撥開頭髮後，卻見左耳耳殼腫脹，更長出一個大肉瘤。原來，這是潮人穿耳孔惹的禍！

黃漢威醫生說：「很多人亂穿耳孔，穿在正確位置，不但弄致發炎，發炎後果更極嚴重！」原來一般穿耳孔只可以穿耳珠，因為是皮下脂肪組織，但現時很多人穿在耳朵外殼，這

▲因亂穿耳孔致發炎，不但紅腫疼痛，更會出現增生（上圖）。





住道氣下，同樣會令括約肌鬆弛。所以黃漢威醫生建議，睡前三小時不要進食！

第七誠 咳嗽勿吃橙

很多人有鼻塞咳嗽時，以為多吸收維他命C增加抵抗力，可令傷風加快痊癒，其實咳嗽時吃橙或檸檬，只會令咳嗽加劇。

黃漢威醫生說，柑橘類生果如橙、檸檬、西柚等含檸檬酸，只會愈吃愈咳，故他建議咳嗽時暫停吃酸性生果，或改吃蘋果，同樣可以補充維他命。

另外坊間一些護喉方法，如飲用蜜糖水，黃醫生指沒有特別效用，但可以令人感到舒服。不過要護聲，最好還是飲用暖水！

亦有指冬天可以戴頸巾或穿樽領衫保喉嚨，以免「冷親」引起咳嗽，這點黃醫生同意，因為保暖可避免低溫令喉嚨收縮。

▲ 如經常要主持會議，說話又感吃力或很快聲沙的，可能要見言語治療師重新學「說話」技巧。

第八誠 勿亂噴 勿亂滴

很多人鼻塞時會自行購買滴鼻劑通鼻。黃漢威醫生指出，當上呼吸道感染，鼻黏膜腫脹引起鼻塞，滴鼻劑的確可以舒緩腫脹情況，但很多時病人愈用愈上癮。

「長期使用這類藥物，最終會令腫脹鼻黏膜無法自行收縮，甚或出現增生，最後要進行外科手術切除！」

所以黃醫生提醒，該類滴鼻劑只可用五至七天，避免上癮。如五至七天後仍有鼻塞，應見醫生診治。

第九誠 鼻環勿亂穿

黃醫生說，鼻子絕對不宜穿任何孔，「無論是兩邊鼻翼或是

▲ 以為傷風時多吃橙、檸檬可加快痊癒？其實愈吃愈咳。



鼻中隔，全屬軟骨，在上面穿孔是夾硬對其造成傷害，發炎機會大，而發炎後果亦嚴重，不但會令軟骨歪倒，出現增生，更隨時會引致鼻倒塌，令整個鼻子變形！」

第十誠 鼻孔勿亂挖

不少人有挖鼻習慣，挖出鼻屎，清潔鼻腔。黃醫生說，亂挖鼻腔，後果非同小可。

「不是不清潔鼻腔，而是清潔時要用紙巾隔住，不可徒手擦。用手指或指甲挖鼻有機會挖損，挖得多亦會令鼻黏膜變薄，更易損破，有機會引致經常流鼻血；另一方面徒手採鼻，會將細菌帶入鼻腔，令鼻內的毛囊發炎，生瘡，即鼻囊毛生瘡。」



▶ 噴鼻或滴鼻劑會用上癮，切忌用超過五至七日。

「有時可能手指或指甲沾有病毒，常見的如過濾性病毒中的『椰菜花』（wart，又稱疣），生在手、腳、性器官，如本身手指沾病毒，或手指生椰菜花，就有機會通過擦鼻而傳染。故為了保護鼻腔，絕對不應亂擦或亂挖！」

說話，或盡量少說話讓聲帶休息。當處身嘈吵環境地方，例如蘭桂坊、酒吧、卡拉OK等場所，如要說話，最好走遠一點，一來可避免自己嗆破喉嚨說話，二來可以保護耳膜。

如果因工作關係經常要說話，而又感到吃力的，為了保護聲帶，應學懂腹式呼吸，即運用丹田氣，便可避免聲帶過度操勞。這需要學習，必要時可求助言語治療師。

第五誠 每日八杯暖水

每日八杯水是健康

規條，黃醫生指出這八杯水最好是暖水，因為過熱或過冷的水，都會刺激喉嚨及聲帶。溫暖的水除了可以滋潤身體細胞，亦可以令喉嚨感到舒服。正常應該大約半小時至一小

時便飲水，如果一個人經常在感到口渴時才飲水，便已經遲了！

日飲八杯暖水說易行難，特別是現時正值盛夏，很多時以凍飲解渴，例如冰凍汽水、凍檸檬茶、冰奶茶、冰咖啡等，黃醫生說很難戒絕，但可酌量減少，以暖水代替。

另外一些酒精飲品，所有煎炸、辛辣食物全屬刺激性，宜少進食及飲用，不應過量。

「經常或過度飲用冰凍飲品，不但會傷

▶ 每日八杯暖水，是上佳護喉方法。

◀ 常吃消夜會增加胃酸倒流機會，灼傷喉嚨，產生火燒心感覺。



喉傷聲帶，長期更會令聲帶生瘰肉，甚至結繭。」

第六誠 戒消夜 避胃酸倒流

很多都市人由於工作至夜深，在飢腸轆轆下會吃過消夜後才能滿足地上牀，但進食後短時間內休息，長久下來容易引發胃酸倒流。

「胃酸倒流是因為下食道括約肌鬆弛，當人平躺時胃內的胃酸便容易通過括約肌倒流入食道，產生灼痛甚至有火燒心的感覺。胃酸如倒流至喉嚨，酸液更會灼傷聲帶。」黃醫生說。

太夜進食，特別是一些肥膩、甜食都會令胃部飽脹，裏面的氣體會令括約肌鬆弛；另外睡前飲用汽水，氣體亦會引致胃脹，在谷

