

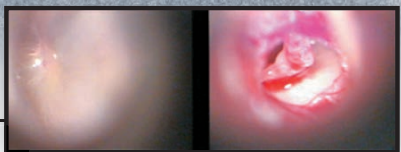
耳燭吸耳垢？

採耳保持清潔？

喉糖可止咳？



▶過度挖掘，致耳道破損。



2 耳燭無稽會傷耳

不過更危險的是早前被消委會批評有危險的耳燭治療，黃醫

在耳道內；亦有病人以棉花棒挖耳挖個不亦樂乎，但一電話響接聽，結果將聽筒貼近時連棉花棒一推，插穿耳膜！亦有愛挖耳人士，因過分挖掘而挖到發炎，或挖至表皮被刮起。

「這類人士以為好努力清潔，實情是好努力刮傷自己。」黃醫生說。

耳鼻喉

耳仔要常清潔，挖耳、採耳、滴耳各師各法；流鼻血要頭後仰、塞紙巾、冰敷鼻；喉糖可止咳，鯁骨要飲醋…這些民間智慧，全部超錯！

很多坊間流行的救急或治療方法，並沒有醫學根據，最慘是不但於事無補，更會愈搞愈壞，最終受害的是自己！

今期就由耳鼻喉專科醫生，解構以上常見十種謬誤，及正確處理方法。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

3 耳道要乾不要濕

另外以酒精、醋或噴水為耳道消毒，亦大錯特錯。

「耳仔要保持乾爽，不需要保濕！外耳道如潮濕，就會滋生細菌。耳道有自我清潔功能，因為皮膚由內向外生長，即污垢會慢慢被推出來，情況就像一條輸送帶一樣。如果用外物挖，有耳垢只會愈推愈入！」黃醫生解釋。

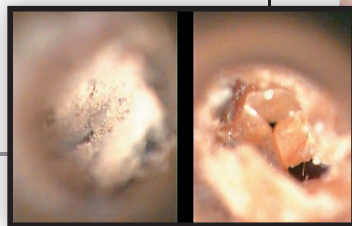
所以他呼籲：「耳道愈搞愈出事！愈搞愈要見醫生！」

4 薄荷不能通鼻塞

很多人在傷風感冒或鼻敏感期間出現鼻塞徵狀，十分辛苦，於是以鼻貼、香薰、薄荷膏等企圖舒緩徵狀。對此，黃醫生說沒有實際治療功效，「以上用品只

生說沒有任何醫學理據證明它可以帶出耳垢，但他就見過有病人在接受耳燭後因被熱蠟灼傷外耳道而求醫。

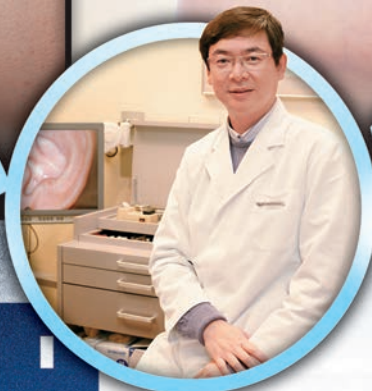
▼因經常噴耳、挖耳、採耳致耳道潮濕，生出霉菌。



噴鼻通鼻塞？

塞紙止鼻血？

仁心解碼



◀ 耳鼻喉專科醫生黃漢威說，耳道有自我清潔功能，毋須大費周章採耳、洗耳。

大謬誤

有

關耳鼻喉的民間謬誤，真是千奇百趣。奇趣的如鯁魚骨，家中長者會將飯碗放在鯁骨者頭頂，然後用筷子一邊敲一邊大叫「骨落」；危險的如流鼻血時，叫病者頭後仰；無稽如做耳燭治療，以為會帶出耳垢……這些大錯特錯行為，你又試過幾多種？

以下，耳鼻喉專科黃漢威醫生列出十種常見謬誤，大家閱後，千萬不要再犯同樣錯誤。

採耳挖耳傳病菌

黃漢威醫生說，經常有病人問他如何清潔耳道。他回答：「耳道絕對毋須特別清潔，它有自我清潔功能。」

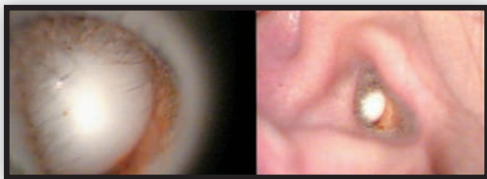
然而，大多數人不信，於是他們會用以下方法：「很多人喜歡用棉花棒挖耳，有甚麼問題呢？首先，市面上的棉花棒未經消毒，容易將細菌帶入耳道；其次，有部分人士喜歡以金屬耳挖採耳，同樣會有細菌，更恐怖的是有人在所謂水療場所接受採耳，那些用具由不同客人輪流使用又不消毒，不但會被傳播細菌，如採耳時挖傷耳道，更會引致發炎，後果嚴重。」

因為挖耳或採耳而弄巧反拙，黃醫生見過有病人因此感染細菌，耳道發霉，甚至長出菇來！

常用棉花棒挖耳者，黃醫生見過有病人因棉花棒頭斷了，塞

▶ 耳道被折斷棉花頭阻塞。

▼ 黃漢威醫生說，耳道愈搞愈出事，增加求醫機會！



8 鯁魚骨 飲醋更傷

以為鯁魚骨可飲醋溶骨？超錯，醋怎能溶骨，大家只要將魚骨放入醋中，自然明白醋無法溶骨或在短時間軟化魚骨！

黃醫生說，大部分鯁骨病人，魚骨已經落入胃，仍有鯁骨的不適感，多是被骨刮傷喉嚨，飲醋只會令傷處更痛楚。另外一飲醋即滑入食道，飲幾多都沒有！所以他建議：「如鯁骨後數小時仍感到有東西在喉嚨，可能魚骨插住喉嚨，應求醫診治，由醫生用內窺鏡將其拔出。」

9 扣喉取骨愈插愈深

想扣喉取骨？「千萬不可，輕則挖損喉嚨，重則令魚骨愈插愈深！」黃醫生說。

鯁魚骨後扣喉是最差的方

耳鼻喉 Q&A

1. 耳道入水點解救？

答 千萬不要用棉花棒挖。可以單腳跳，或雙腳跳都可以，只要側頭，就可以透過跳動動作令水流出來。就算未能即時成功，人體有體溫，大約數小時後便能蒸發進入耳道的水分。如久久未成功，可能積聚較多耳垢，應見醫生治理。

2. 坊間滴耳油或噴劑可助清潔耳道嗎？

答 耳道分油耳及乾耳，如屬油耳，一濕即發脹，會令耳道更阻塞。如屬乾耳，如有耳垢，自然會一片一片皮屑跌出來，毋須特別清潔。

3. 流鼻血時，鍊住鼻樑可止血？

答 錯，鼻血不是從鼻樑位置流出，而是鼻腔，故正確方法是鍊鼻翼，不是鼻樑！

4. 成年流鼻血是因為熱氣？

答 這點不錯，天氣乾燥，鼻黏膜容易破損，情況就如嘴唇爆坼一樣。加上鼻黏膜最薄弱，故天氣乾燥容易流鼻血。

熱氣，與天氣乾燥同樣原理，熱氣在西方醫學角度來說即缺水（dehydration），因為多吃油炸食物、燥熱食物抽乾身體水分，脫水的身體，黏膜容易穿破。

如經常流鼻血多，或流血量多，就要見醫生檢查清楚，因為流鼻血是鼻咽癌的其中一個病徵。

◀ 咳嗽時應少吃酸性水果，否則只會令情況加劇。

法，因為這動作極有可能

令骨刺深陷，如果

完全插入喉嚨，醫生看不見骨刺，又怎能取出？

「曾經有一名鯁骨病人，

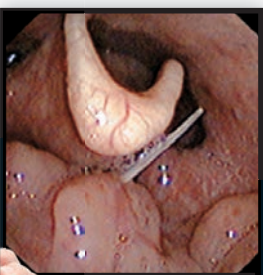
我在內窺鏡中幾經辛苦才找到喉嚨內有一毫米突出來魚骨，哪知挾出來足有二十五毫米，足足一吋長！究其原因，就是因為他不斷扣喉。所以說，扣喉、挖喉、撩喉，只會令魚骨愈插得深！」

10 喉糖不能止咳

要止咳，必須找出咳嗽源頭根治，最常見的是上呼吸道感染，即傷風感冒引起的咳嗽，或氣管敏感引起的咳嗽。

「中醫學說中的熱咳，就

是西醫學說中的感染，可能是肺炎、氣管炎或鼻水倒流引致發炎，需服抗生素、消炎藥。至於寒咳，即敏感咳，很多人傷



▲ 喉嚨被魚骨插住。



◀ 喉痛或咳嗽，應多飲暖水。

▼ 喉痛應服抗生素或消炎藥治療炎症。



▲ 如鼻腔或喉嚨有阻塞，醫生會用內窺鏡檢視。

風感冒後仍不斷尾，兩星期後仍咳，很大機會是氣管敏感，需要服抗敏藥或舒緩氣管藥。」

至於喉糖，並沒有止

咳作用。黃醫生說，喉糖與薄荷膏一樣，只是令人感覺良好，同時甜甜的可以增加口水分泌，感覺舒服，惟無正式藥療效果。如果服用過多喉糖更會惹痰，不如多飲兩杯暖水。

黃醫生亦提醒，很多人以為傷風感冒期間多吃含高維他命C水果，例如橙、檸檬、西柚，可以舒緩病情，事實是這類含酸性的柑橘類水果，吃後會令咳嗽加劇。

以上種種謬誤，相信不少人都犯過。認清真相後，不要再令自己或家人多受苦了。☹



可令人感覺涼快，其實沒有通鼻效果。」

他解釋，鼻塞是因

為鼻黏膜發炎，令鼻甲腫

脹，致管道不通，故嗅薄

荷、香薰並不會令腫脹鼻甲收

縮。至於夾住鼻樑的鼻貼，沒有

藥性，故同樣沒有收縮鼻甲作

用，但卻可令鼻翼掀起，效果等

如用手指向上推鼻樑，能輕微擴

闊鼻腔管道。

5 滴鼻劑會上癮

很多長期鼻塞人士，會自行

到藥行購買滴鼻劑，黃漢威醫生

指出這最危險。「這些通鼻劑其

實是收縮藥 (decongestant)，只

可短期用，不能超過五至七日。

但由於毋須醫生處方，在藥房隨

時可買到，有些病人不斷用，像

上癮似的，結果變成非用不可，

▼ 鼻膜黏膜腫脹，令管道不通，因而鼻塞。



► 正確止流鼻血方法：頭向下垂，手鍊鼻翼，額敷冰袋。



有病人半夜三更都起身滴鼻，一停用就鼻塞。」

黃醫生說，這類滴鼻或噴鼻

收縮劑一旦被濫用就絕對危險，

患者以為通到鼻塞，其實鼻甲不

斷腫脹至無法收縮，最終要接受

微創手術將肥大鼻甲剪去。

6 頭後仰止鼻血危險

流鼻血常見於小孩，父母通

常習以為常，當一發生便給他

們鼻塞，將頭仰後，再給冰

敷，其實當中有兩個急救方法

超錯！

黃醫生說，用紙巾塞鼻，紙

巾索滿血後很容易霉爛、斷開，

遺留在鼻腔內，引致發炎；至於

將頭仰後，或叫孩子平躺，容易

令血液倒流入氣管，後果不堪設

想。至於用冰敷，有不少

家長敷不得其法，

「正確是用冰袋敷額

頭，便可以令面部

血管收縮，停止

流血，但有些

家長將冰塊

敷鼻樑或鼻

翼，都不是

正確方法，

將冰塞入鼻

腔，更是無補於事，令孩子更不

舒服！」

其實流鼻血的正確急救方

法，是頭向下垂，用手鍊住鼻

翼，再加冰袋敷額，便能很快止

血。如仍流血不止，可能是其他

原因，應立即求醫。

7 電鼻無補於事

為何兒童容易流鼻血呢？

黃醫生說：「小朋友經常流

鼻血，父母都誤過於鼻黏膜太

薄，這是真的，但為何薄呢？實

情是九成都有鼻敏感，引致鼻腔

內經常有很多分泌、污垢（俗稱

鼻屎），令兒童感覺癢，於是

經常大力揉鼻，將鼻哥像泥膠般

搓圓按扁，揉得多，揉到鼻黏膜

變薄弱，於是一打噴嚏就流鼻

血！」

於是有些父母要求醫生給孩

子電鼻腔，希望根治流鼻血，其

實不可行。黃醫生說，以電療之

法令部分血管壞死只是短暫性有

效，但鼻內有千千萬萬條血管，

日後都會再流鼻血，所以長遠之

法，是找出致敏源頭，防塵蟎，

令鼻敏感減少發作，孩子鼻腔不

再痕癢，鼻膜慢慢生厚，便不再

容易流鼻血。



鼻塞患者最重要是找出根源，對症下藥，不應胡亂用偏方通鼻。