

频繁“掏”和“采” 耳朵很受伤

那些没被掏走的耳屎最后都哪儿去了

采耳，也叫掏耳朵。最近，因采耳患上真菌性外耳道炎、频繁掏耳朵引发炎症的患者日渐增多，这也给人们提了个醒：“掏”可能让耳朵很受伤。

如果不掏耳朵，耳屎最后都去了哪里

耳屎自带保护耳道的功能

耳屎，医学上称为耵聍，是一种混合了污垢、灰尘和皮屑的物质，其分泌对耳朵有清洁和保护作用。

保湿 在“诞生”之初，耳屎是油状的，可以滋润皮肤，让耳道保持一定湿度。

抑菌 耳屎中含免疫球蛋白A，能抑制耳道细菌滋生；如果一点耳屎都没有，就容易引发感染，诱发外耳道湿疹或外耳道炎。

防损伤 除了防止细菌滋生，耳屎还能起到屏障作用，抵御小虫子进入耳道，防止造成意外的鼓膜损伤。

没掏的耳屎都去了哪里

正常人在生活中不需要采耳，也不提倡大家自行采耳。采耳的主要功能是清

理外耳道的耳屎，但耳屎是不需要特意取出的。那些没被掏走的耳屎，最后都去了哪儿？答案是：它们有100种方式随机掉落。

大部分人的耳屎会自动排出，它是人体代谢产物，会随着我们进食、说话、运动等自行排出。比如，当你在做咀嚼时，颞颌关节会来回运动，耳屎就会被自动排出外耳道。只

有少数人会因遗传等原因有“油耳”，耳屎不易自行排出，聚集在外耳道，导致耳闷、耳鸣、听力下降等状况。这类人群建议3个月—6个月去次医院，找专业医生取出耳屎，而非自行采耳或找采耳师。

还有一些人先天外耳道口狭窄，耳屎无法正常自行排出，堵塞形成耵聍栓。当堵塞感十分明显时，需到医院进行检查，必要时进行清理。



采耳时，耳朵经历了什么

因外耳道后壁神经分布较少，虽然你不觉得疼，但是实际上已经对耳道造成了严重损伤。在不同采耳工具之下，耳朵可能会面临下面这些危险：

掏耳勺会戳破鼓膜、引发炎症

采耳过程中，掏耳勺消毒措施不到位，很容易导致交叉感染；还可能给耳部带人细菌或霉菌。耳勺、毛刷也并非医用，一旦用力不当，很容易损伤外耳道，甚至造成鼓膜穿孔，导致耳鸣、疼痛、

听力下降。

耳屎取出是一项专业操作，医院里的设备专业齐全，医生护士更了解耳朵结构。如果遇到比较硬的耳屎，就会给病人点一些药水，等软化后再取出。采耳师虽然也拿着各种设备，但是灯可能是散射光，无法看清耳道内部。

棉签会把耳屎越推越深

棉签看似很软，但可能把耳屎越推越深。这样耳屎堆在里面，不容易自己掉落、清洁，还可能影响听力。如果积压太深、压迫到鼓膜，就会

出现一些症状。

频繁掏耳朵，耳屎会越来越多

另外，频繁掏耳朵还会因过度刺激皮脂腺，导致油脂分泌量过多，使耳屎越掏越多。如果日常觉得耳朵痒，就可以用手轻轻拽一拽、揉一揉外廓和耳垂。要是实在忍不住，可以轻轻将棉棒头拽蓬松，以防缠绕过紧的棉棒划伤耳道，然后耳朵朝下，沿外耳道画圈转动，力道轻柔，深度不要超过1厘米。

据《生命时报》

身边有人感冒咳嗽 怎么样可以避免被传染

天气渐寒，不少人也许会遇到这个现象：身边如有人感冒咳嗽，很可能过段时间一个屋子的人都感冒咳嗽了。原因很简单，别人一个喷嚏的“杀伤力”，比你想象中的强好几倍。

首先是速度极快。大约一个喷嚏的速度可以有160公里/小时，几乎是14级台风过境的速度。肺活量越大的人，打出的喷嚏传播得越远。其次是停留时间长。在打过喷嚏的空气中，病毒会停留在那儿大概10分钟，经过的人都有可能被病毒传染。

感冒主要是病毒感染，包括鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等呼吸道病毒，它们主要通过呼吸道飞沫传播。因此如果不想被传染的话，最重要的就是切断其传播路径。



住嘴巴，鼻腔分泌物上面的病毒就会飘散到空气中。

如果周围有人感冒，最好和他保持1米以上的距离，过于亲近就进入了病毒的攻击范围。如果你已经感冒了，就不要和家中的儿童、老人或者体弱的人亲密接触，也最好不要一起进食。

普通防尘口罩不能防护病毒，只有外科口罩才能有效防病毒。防尘口罩的空隙比较大，只能防直径比较大的粉尘，而病毒的颗粒非常小，需要有较小的空隙，并且还要有一定吸附作用的口罩才能过滤掉病毒，还是得靠外科口罩来防护。不过，即使物理防护可以隔绝一些病毒入侵，也不能掉以轻心，毕竟病毒可以在空气中停留好久。

开窗通风赶走病毒

想要尽可能不被感冒的人传染，大家需要经常开窗通风、保持清新空气，避免长期处于密闭的环境。新鲜空气中有大量的负离子，开窗通风时，可以改善室内空气质量，还可以抑制病毒、细菌繁殖。

如果是室内空间较大、温差较小，或者无风的情况，开窗的时间就应该适当延长。反之，可适当缩短。

丁香

打喷嚏时做好防护

一个喷嚏威力强大，做好防护很重要。感冒者在打喷嚏和咳嗽时，可以用手帕或使用肘臂处遮挡，这样阻挡的面积比较大，也能让病毒粘附在手帕或者衣服这类织物上。一般来说，病毒在织物上存活的时间要比飘在空气中的时间短，能有效地防止飞沫带着病毒远距离漂浮在空气中。如果只是打喷嚏时转头，或是用手护

疫情期间

进口水果能放心食用吗

1. 保存水果的温度比冷冻鱼肉等食品的温度要高，病毒在保存水果这样的温度下存活时间短。

2. 水果核酸检测呈阳性，有可能是活病毒，也可能是死

病毒或者病毒的片段，不一定代表有传染性。

3. 只要大家注意手部卫生，吃水果前用流水清洗，就应该不会有感染的风险。

宗合

您还为颈肩腰腿疼困扰吗？
董家骨科膏药铺
利用疼痛开关，
见效快

适用人群

颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄、骨质增生(骨刺)、坐骨神经痛、腰肌劳损、风湿、类风湿关节炎、关节肿胀变形、肩周炎等。

地址：沧州市运河区二中东侧工商银行南门对面董家骨科
电话：13731731212 17736989779
冀广[2020]第5-16-120号

治疗糖尿病 产品来电申领

恒诺胶囊选用黄精、知母、桑叶等中药，可帮助降低血糖。经国家食品药品监督管理局认证，适合血糖偏高者，真金不怕火炼，好疗效不怕体验！

现举行1000份产品赠送试吃活动，服用产品后可测量血糖验证好效果，凡是血糖偏高者均可来电申领。到货需支付物流及宣传费共25元，无其他费用。

申领 15154186856
电话：15866742501

陕健广审(文)第2019080071号 国食健字G20090329号
陕西华森医药生物工程有限公司 本品不能代替药物

“畅直安”产品 来电申领

大便干燥堵塞肠道，体内垃圾排不出去威胁身体健康。肚子又胀又痛，使人心焦躁，痛苦难当！更可怕的是排使用力过猛还会导致意外！

宿便难排，千万不能一泻了之。一定要选择作用温和、滋润养护肠道的产品。通便产品【畅直安】，新品新方，内含山药蛹虫草，温养肠道，相当于在肠道中增加了滋润剂，减轻肠蠕动阻力的同时分解大便；使用以后您会发现：排便顺畅不费力，且有规律。肚子平了，口气清新了，连小肚臍也不见了！轻轻松松排宿便，不痛不泻！

申领电话：400-880-7308 15865287108

国药准字B20105234 陕食健广审(文)第200901-00091号

无痛催乳

轻松解决哺乳期奶少，堵奶，乳腺管不通畅，清水奶，大小乳等问题。

电话微信：

18730726672

无痛催乳刘老师