

耳機成癮者請詳讀，雙和醫院耳鼻喉科醫師提醒您保護耳朵及聽力之道

耳機對於現代人來說已是不可或缺的必需品，無論通勤、運動、工作，去哪裡只要有耳機就不孤單，你可以沉浸在音樂世界、收聽 Podcast、追劇或進行視訊通話，已經成了日常的一部分。雖然耳機本身沒有太大問題，但如果長時間配戴、方式不正確，就可能會對耳朵造成傷害。

雙和醫院耳鼻喉科陳俊天醫師表示，耳朵的外部我們稱作耳廓，位於頭部兩側，由軟骨支撐、皮膚覆蓋，主要功能是接收與集中聲音，並將聲音引導到外耳道。外耳道是一條長約 2.5 公分的細管，位於耳廓到耳膜的位置，能將聲音傳送到中耳，繼續後續的聽覺過程。

耳朵本身會分泌耳垢，這些耳垢通常經由外耳道自然排出，而配戴耳機時，耳垢可能被推入外耳道深處，長期下來容易造成阻塞，甚至影響聽力。此外，在潮濕或溫差大的環境中，密閉的外耳道也容易成為細菌或黴菌滋生的溫床，進而引發外耳道炎。【右圖：雙和醫院耳鼻喉科陳俊天醫師】



此外，耳機應該要如何選擇，才能在耳機體驗與耳朵健康上取得平衡？以下分享耳罩式、耳塞式和入耳式這 3 種耳機的優缺點：

1. 耳罩式耳機

優點：包覆整個耳廓、有效隔絕環境噪音、對耳膜的直接衝擊相對較小。

缺點：長時間配戴，造成耳朵周圍壓迫感，甚至引起悶熱或皮膚不適。

2. 耳塞式耳機

優點：耳機輕巧、方便攜帶，不會完全密封外耳道，透氣性較好。

缺點：隔音效果有限，容易在嘈雜環境中將音量調高。

3. 入耳式耳機

優點：耳機直接伸入外耳道，有效隔絕外界噪音，較低音量就能聽清楚細節。

缺點：聲源離耳膜近，音量過高會對聽力衝擊大，外耳道也容易增加耳垢堆積與細菌滋生的機會。

陳俊天醫師特別解釋，目前市面上多數降噪耳機採用的是主動降噪技術，



先偵測外界噪音，並釋放出與噪音相反的聲波，兩者互相抵消，就像水波互相碰撞後消失，達到阻隔外界聲音的效果。例如：搭乘捷運時，耳機會偵測到車廂的低頻轟鳴聲，再發出對應的聲波來中和，讓耳朵感受到的噪音變小。【左圖：耳朵構造圖】

許多患者因為覺得聽到的聲音霧霧的、忽大忽小，或伴隨耳鳴而到耳鼻喉科求診。陳俊天醫師表示，診斷的第一步會先檢查耳朵外觀，使用耳鏡確認外耳道狀況；接著進行聽力檢查，以評估聽力程度。醫師及護理師也會透過與患者的對話，觀察是否存在聽力障礙，之後再依檢查結果安排合適的治療。

曾有名 30 歲左右的男性患者，耳朵經常發癢，還會流出濃稠分泌物並伴隨陣陣異味，因此前來本院耳鼻喉科就診，經陳俊天醫師問診後發現，他長時間配戴入耳式耳機，使外耳道長時間處於封閉、潮濕又悶熱的環境，導致細菌滋生，甚至出現黴菌感染與發炎。後續透過器械清潔外耳道，並搭配藥膏讓他回家使用，症狀才逐漸改善。如今，他已不再長時間戴耳機，每配戴約 1 小時就會讓耳朵好好休息。

不管選用哪種耳機，都有可能因長時間使用而形成壓迫，或是造成疼痛與發炎情況。陳俊天醫師建議，耳機在使用完畢後要記得清潔保養，將殘留在耳機上的耳垢擦拭乾淨。配戴耳機約 1 小時就應讓耳朵休息，若配戴時感到不適，要立即調整到自己覺得舒適的位置。音量控制同樣也很重要，可以利用 3C 產品設置分貝提醒功能，避免處在 85~90 分貝的環境超過 1 小時。最後，戲水過後或洗澡完後應讓耳朵自然風乾，保持外耳道乾燥，才能降低感染風險。（文/雙和醫院）