



認識耳咽管

當我們感到耳朵有氣壓，其實是因為中耳氣壓與耳外氣壓不一，就有壓力的感覺，而耳咽管平時就擔當平衡氣壓的重要角色。「耳咽管又稱咽鼓管或歐氏管，一邊與中耳腔相連，另一邊與鼻咽腔及鼻腔相連。日常耳咽管處於關閉狀態，但在我們吞口水、打呵欠或說話時就會打開，以平衡中耳及耳外氣壓。」養和醫院聽力學家區建國博士說。當感到耳朵有點塞，我們可能會吞吞口水，或捏住鼻子吹口氣以改善情況，原來耳咽管除了負責平衡氣壓，同時更可排走中耳的黏液。

而我們傷風感冒時，總會鼻塞塞，又會有點耳「萌」，甚至聽到卜卜聲或有耳鳴，這就代表耳咽管平衡中耳氣壓功能出現問題，無法正常運作。「當耳咽管有敏感、發炎，或有呼吸道感染時，就會令耳咽管腫脹無法自行開合，難以散通空氣，就會有以上情況。」區博士解釋。他亦指，吸煙會令咽喉組織變得敏感，會令耳咽管腫脹，都會令人有上述情況。



▲吸煙會令咽喉管組織敏感，令耳咽管腫脹而無法自行開關。



大人小孩大不同

而成人與小童的耳咽管各有不同。成人的耳咽管約三至四厘米，嬰兒及小童的耳咽管，一般較短小，平直及柔軟。因此區博士提醒，餵奶時不要把嬰兒平躺，要稍稍提高頭部，因為嬰兒耳咽管較成人短小及平直，若果平躺飲奶，耳咽管便成九十度垂直，吸吮及吞嚥牛奶時，舌根和軟顎會被向下拉而令耳咽管打開，牛奶有機會由喉嚨經耳咽管進入中耳，當牛奶流入中耳，中耳組織受刺激而產生分泌，黏液積存在中耳，就會有耳塞之感，甚至引致中耳發炎，影響聽力。用母乳的話，就算進入耳咽管，因為母乳有抗體，比較少會刺激中耳組織而引致中耳發炎及積水。

耳壓問題？ 如何解決



養和醫院聽力學家
區建國博士

當升降機升到較高樓層、飛機準備降落，或爬到高山上，都可能感到耳朵「塞塞地」，更有感覺到疼痛！原來是耳壓的表現，相信你我都感受過，不過耳壓出現的原因，以及其解決辦法，大家又知嗎？

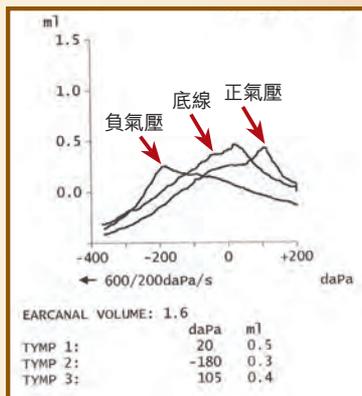
撰文：沈彥恒 設計：楊存孝

耳咽管閉合有問題
會令人有耳鳴或倒
塞感覺出現

耳咽管測試

區博士指，當病人因為聽力問題求助，除了會進行聽力檢查，亦會進行中耳鼓室測試來檢查耳膜是否正常或穿破，耳骨是否正常傳送聲音及中耳腔氣壓狀況。如果耳咽管長時間腫脹而不能發揮平衡氣壓功能，中耳空氣中的氮氣部分便會被組織分解及吸收，中耳腔會形成負氣壓，空氣供求不平衡，耳膜會呈現凹陷形狀，病人會有耳塞耳悶感覺。如果不及早醫治，中耳組織會分泌黏液，黏液就會造成中耳積水，令耳膜不能震動影響聽力。中耳黏液積聚愈多而不能從耳咽管排走，更可能「谷穿」耳膜，令聽覺進一步受損及產生耳鳴。

中耳鼓室測試及耳咽管測試所用的氣壓單位為daPa，區博士指無耳咽管問題，正常中耳氣壓值是由+50 daPa至-100 daPa。顯著負氣壓值，是>-100daPa，顯示耳咽管閉塞，空氣供求不平衡，耳膜就會向內凹，會有耳塞情況出現。區博士指出耳咽管測試，就是做不同的中耳鼓室測試，看耳咽管能否改變中耳氣壓。有耳塞問題的病人首先做一次中耳鼓室測試，取得中耳氣壓daPa值作底線。然後捏着鼻子，閉上嘴巴用力鼓氣（增加中耳氣壓），再做一次中耳鼓室測試。最後，捏着鼻子，閉上嘴巴用力吞口水（排走中耳氣壓），再做一次中耳鼓室測試。將三次中耳鼓室測試的中耳氣壓值改變作比較。若每次中耳氣壓值都有20daPa改變，即耳咽管功能正常，能平衡中耳及耳外氣壓。不然，耳咽管就是閉塞，應盡早找醫生診治。



▲測試結果顯示耳咽管閉合正常，能改變不同的氣壓值。



人類耳朵的右方向下的管道就是耳咽管。

解決耳壓辦法



▲在飛機上用奶嘴讓嬰兒做出咀嚼動作，減少耳朵不適。

要解決耳壓，其實只要幾個小方法就可以幫上忙。「乘搭飛機時，飲水進食都可以幫助耳咽管開合，另外可咀嚼香口膠，打個呵欠，跟朋友一起聊天，都有幫助。在飛機降落前一小時，可先服減耳壓劑，因為高空是低氣壓，但地面是高氣壓，就會令中耳內外氣壓不平衡。而要減少耳塞耳脹感覺，可捏着鼻子做呻鼻涕動作，令耳咽管開合，耳塞耳脹情況得到改善。」區博士說。

而小孩在機上哭，多數因為不懂平衡中耳氣壓而感到不適。要是嬰兒不懂自行平衡中耳氣壓的話，區博士指可以透過餵奶或用奶嘴，讓他們做出咀嚼動作令耳咽管開合，減少耳壓問題。

▶咀嚼香口膠有助耳咽管開合。



另外，若曾做過補耳膜手術人士，乘飛機前應先諮詢醫生意見，因為氣壓可能令耳膜「谷」破。若有傷風感冒，也會影響耳咽管腫脹，不能改善中耳氣壓，也不應乘飛機。而飛機降落前不要睡覺，因為嘴巴不活動，耳咽管會關閉，增加耳塞耳脹感覺。

潛水游泳小貼士

潛水會令人受到耳壓，而區博士則提醒，潛水前應捏鼻吹氣，將中耳氣壓加大，令中耳氣壓抵抗水壓，減少被水壓影響而有耳塞，耳悶或耳痛。「因為水壓較大，不吹氣就會令耳膜受壓力而感痛楚。另外潛水時避免潛得太深，上水時速度要慢，因為上水太快，氣壓改變太快會鎖住耳咽管，難以開合改變氣壓，令人感到耳痛或頭暈，甚至令耳膜即時破損及失聰。」他說。



◀潛水時上水動作太快難以改變氣壓，會令耳疼痛或頭暈，甚至即時穿耳膜及失聰。