

耳部保健及術後須知

一、耳部保健：

1. 平常避免用髮夾、火柴、牙籤等尖銳物任意挖耳道，避免造成外傷及感染。
2. 上呼吸道感染者，不可用力擤鼻涕及打噴嚏，以防導致中耳炎，如有疼痛、流膿等症狀，應立即看醫生。
3. 若有耳部感染，避免讓水進入耳內，儘可能避免游泳，必要時可塞防水性耳塞於耳內。
4. 在聲音大的環境工作，應戴耳罩。
5. 避免打耳光動作、避免突然在別人身旁大叫。
6. 定期的耳部檢查，儘早矯正聽力缺陷。
7. 避免過度清潔耳部，使得潤滑耳道與保護耳朵的耳蠟減少，而引起嚴重的耳部問題。

二、預防先天性耳部疾病：

1. 孕婦在懷孕早期應避免感染德國麻疹。
2. 懷孕期間如有感染流行性感冒、腮腺炎或麻疹，應立刻治療。
3. 避免任意服藥，尤其是對耳朵有損害的藥物，應避免服用。

三、耳部手術後之注意事項：

1. 採取抬高床頭並睡向健側，避免壓迫傷口。
2. 術後須經醫生同意，才能洗頭或淋浴，以防止水份流入耳內造成感染。
3. 耳部手術後避免突然轉動頭部，手術後第一週內勿用力擤鼻涕、打噴嚏，動作時可張開口以減輕耳內的壓力，無醫師同意不可游泳或潛水，若需搭乘飛機請先諮詢醫師，動作儘量輕柔，外出時應以護具保護耳朵。
4. 勿吸煙、喝酒，避免食用太硬食品。
5. 避免到人群擁擠或暴露於冷環境中，以預防呼吸道感染。
6. 外耳道填充物勿私自取出，若不慎掉出應就醫處理。
7. 若出院返家有不適情形，請至醫院回診。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康