

兒童急性中耳炎簡介與預防

耳朵最外面是耳殼，然後是外耳道，然後是產生震動的鼓膜。鼓膜以內的空腔就是中耳腔。中耳炎就是這個腔室發炎的狀況。那為什麼這個腔室會發炎呢？最常見的原因是感冒過後，鼻涕經由耳咽管跑到中耳腔。而跟游泳、洗澡引起的耳朵進水，一點關係都沒有喲！水最多進到耳道，但是因為有鼓膜擋著，在鼓膜完整的狀況之下，水是不可能跑進中耳的。其他的原因包含了過敏性鼻炎，躺著餵奶等等，也都是與外來物(鼻涕、牛奶)經由耳咽管跑到中耳有關。這也就是為什麼多數的中耳炎好發於幼兒。較大的孩童，一來比較少感冒，二來耳咽管功能較好(能排除外來異物)所以大小孩、成人是比較少中耳炎的。中耳炎最常見的症狀是發燒與耳朵痛。但是耳朵痛並不一定就是中耳炎喔！那還不會表達的孩子，不見得能可以明白的說耳朵痛，有時就是以哭鬧不安，或者是變得很黏人來表達他的不適。

急性中耳炎的治療，根據目前標準治療建議，兩歲以下的孩子，如果確診中耳炎，就是抗生素治療 10 天左右。至於兩歲以上的孩子，建議是可以先用止痛、退燒藥物三天，如無改善再使用抗生素。為什麼兩歲以上可以先觀察？因為中耳炎不用抗生素也是有可能會自己好的，減少抗生素的使用，是為了減少大環境中的抗藥性細菌。至於慢性中耳炎，或者是慢性的中耳積水，則可以考慮做”鼓室圖”，或聽力檢查看看耳朵受到的影響。如果對藥物治療反應不佳，或是聽力有受到影響，則要考慮用手術的方式治療。

如何預防中耳炎？

預防中耳炎最直接的方式，就是接種肺炎鏈球菌疫苗。10/13 價兩種都可以減少中耳炎的發生率。不過效果都不算太高，最多只有 30-40% 左右而已。另外有些生活習慣的執行，也對預防中耳炎有幫忙。

1. 避免二手菸。
2. 減少躺餵奶。
3. 儘量減少感冒。
4. 控制過敏性鼻炎。
5. 不要過於用力擤鼻涕(壓力太大，會讓鼻涕衝進中耳腔)。

中耳炎並不可怕，重要的是預防以及發生時配合醫師治療，很多家長對於吃十天抗生素都會有疑慮，如果有疑慮請跟醫師討論。千萬不要自己主動停藥或改變治療方式喔！

資料來源: 節錄自白袍旅人-兒科楊為傑醫師部落格-育兒知識集