

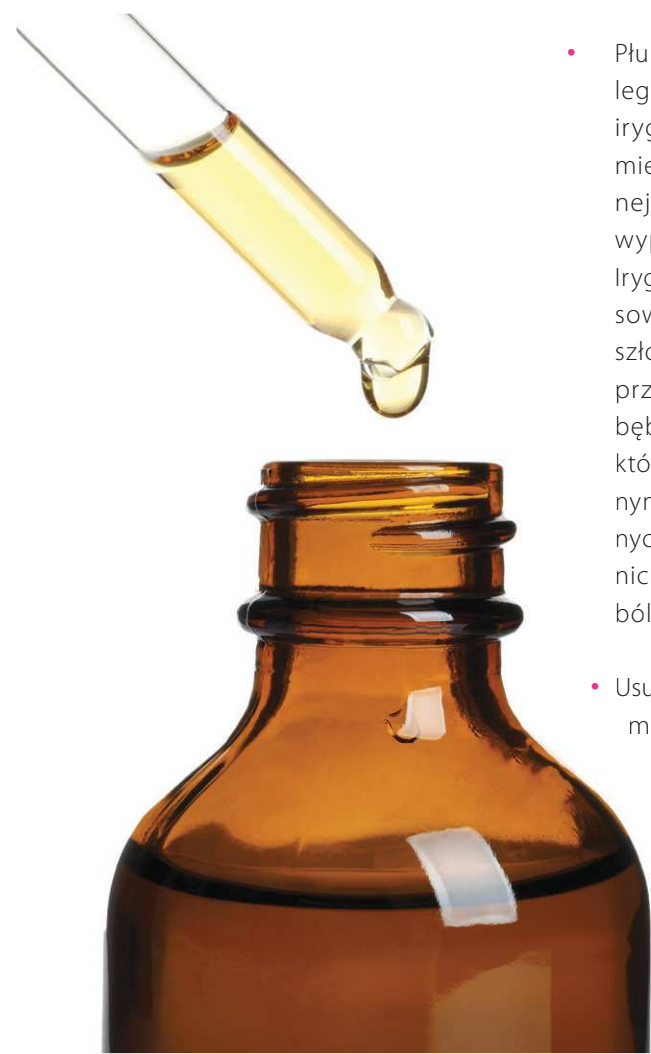
HIGIENA USZU – FAKTY I MITY

Narząd słuchu jest skomplikowaną i delikatną strukturą w naszym organizmie. Widzialna jej część to małżowina uszna, w głąb ciała prowadzi zewnętrzny przewód słuchowy, który kończy się błoną bębenkową, a za nią znajduje się ucho środkowe i wewnętrzne. W zewnętrznym przewodzie produkowana jest woskowina, która chroni ucho przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi i pomaga je oczyszczać. Ruchy żuchwy umożliwiają transport wydzieliny wraz ze złuszczonego nabłonkiem i zanieczyszczeniami w kierunku małżowiny. Należy pamiętać, że zwiększone zanieczyszczenie powietrza, przebywanie w pyłe, a także nadmierne usuwanie woskowiny może spowodować jej nadprodukcję. Zdarza się również, że naturalne procesy samooczyszczania się uszu są zaburzone, np. u osób stosujących aparaty słuchowe, zatyczki do uszu czy słuchawki douszne.

- Płukanie polega na usunięciu zalegającej woskowiny za pomocą irygatora lub strzykawki. Strumień wody (lub soli fizjologicznej czy innych roztworów) ma wypłukać pod ciśnieniem korek. Irygacje nie powinny być zastosowane u osób, które w przeszłości przebyły operacje uszu, przy podejrzeniu urazu błony bębenkowej oraz u cukrzyków, którzy są w grupie o zwiększonym ryzyku wystąpienia poważnych powikłań. Wymienić wśród nich można, np. stany zapalne, ból czy szumy uszne.
 - Usuwanie ręczne specjalistycznymi przyrządami również może skończyć się groźnymi powikłaniami, głównie spowodowanymi urazami mechanicznymi.
- Może być za to stosowane u osób po niedawno przebytych zabiegach ucha.
- Najmniej zagrożonym powikłaniami sposobem usuwania korka zdaje się być użycie środków rozpuszczających. Istnieje szeroka gama produktów dostępnych w aptekach bez recepty, dozwolonych do aplikacji samodzielnie w domu. Ich skład najczęściej opiera się na mieszaninie substancji olejowych, które mają za zadanie zmiękczyć czop, a następnie całkowicie go wyeliminować.

CO ZA DUŻO TO NIEZDROWO

Zbyt obfite wydzielanie woskowiny wymaga interwencji, jednak nadmierne jej usuwanie jest dla nas również niekorzystne. Pełni ona funkcje ochronne dla nabłonka ucha, nawilża >>





Najmniej zagrożonym powikłaniami sposobem usuwania korka zdaje się być użycie środków rozpuszczających. Istnieje szeroka gama produktów dostępnych w aptekach bez recepty, dozwolonych do aplikacji samodzielnie w domu. Ich skład najczęściej opiera się na mieszaninie substancji olejowych, które mają za zadanie zmiękczyć czop, a następnie całkowicie go wyeliminować.

go i broni przed przedostaniem się do wnętrza kanału drobnoustrojów oraz zanieczyszczeń. Gdy jej brakuje, łatwo o zakażenie i stany zapalne. Zbyt intensywne czyszczenie uszu może prowadzić również do nadprodukcji woszczyzny, gdyż organizm rekompensuje w ten sposób jej braki. W rezultacie może pojawić się wspomniany wcześniej korek.

JAK POWINNA WYGLĄDAĆ PRAWDŁOWA PIELĘGNACJA USZU?

Na co dzień wystarczy myć małżowinę uszną delikatnymi detergentami, np. dla dzieci. Do wnętrza kanału słuchowego nie wprowadzamy patyczków ani innych przedmiotów. Jedyna dozwolona możliwość to ewentualne przetarcie ucha własnym palcem. Jeśli odczuwamy nadmierne wyprowadzanie wydzieliny na zewnątrz, można wtedy zastosować dostępne w aptekach preparaty w kroplach lub w sprayu. Są one odpowiednio dostosowane do pH oraz wilgotności wnętrza uszu, odbudowują barierę ochronną nabłonka, a nadmiar woskowiny rozpuszczają. Dzięki ich regularnemu stosowaniu zmniejsza się częstość odbudowywania korka u osób z taką tendencją.

Szczególną grupą osób, które powinny prawidłowo zadbać o właściwą higienę uszu są osoby noszące aparaty słuchowe. Nadmierne oczyszczanie ucha stymuluje nadprodukcję woskowiny: podobnie może oddziaływać na organizm aparat - jako drażniące nabłonek ucha ciała obce. Oprócz tego, urządzenia te mogą przeszkadzać w naturalnych procesach samooczyszczania. Niedoślyszcząca osoba jest zatem narażona na jeszcze większe pogorszenie jakości słuchu. Rekomenduje się częste oczyszczanie aparatu słuchowego oraz profilaktyczne stosowanie środków aptecznych do higieny ucha. Konieczna jest również regularna kontrola słuchu i aparatu u lekarza.

Ze zbliżonymi problemami borykają się osoby, które stosują zatyczki do uszu. Mogą one drażnić kanał słuchowy na podobnej zasadzie jak aparat słuchowy. Popularne stopery mają jednak dodatkową wadę - wciskając je głęboko do wnętrza kanału, wpychamy tam woskowinę, a w konsekwencji powstaje w korek. Użytkownicy zatyczek muszą pamiętać o właściwej higienie narządu słuchu oraz o myciu zatyczek, a najlepiej stosowaniu produktów jednorazowego użytku.

BÓL

Zdarza się, że pragnąc zadbać jak najlepiej o swoją higienę, np. poprzez wcześniej wspomniane nadmierne czyszczenie uszu, wywołujemy ich ból. Może on być objawem wystąpienia stanu zapalnego, powstałego w wyniku mikrourazów mechanicznych. Istnieje kilka rodzajów preparatów dostępnych bez recepty, które pomogą zniwelować

Stosując patyczki, wpychamy woskowinę z zanieczyszczeniami w głąb ucha, zamiast ją usuwać. Działania takie mogą prowadzić do zbitcia się jej w zwarty czop.

tę dolegliwość. W swym składzie zawierają zazwyczaj substancje działające miejscowo przeciwbólowo, przeciwzapalnie, odkażająco lub znieczulająco, m. in. salicylan choline, srebro, lidokaina czy olejki eteryczne.

Ból ucha może pojawić się też z innych powodów, np. w wyniku nagłych zmian ciśnienia po locie samolotem czy nurkowaniu. Przyczyną może być też zapalenie po przebyciu infekcji górnych dróg oddechowych, obecność ciała obcego (najczęściej u dzieci) lub częste pływanie. Dolegliwości narządu słuchu mogą być też objawem chorób zębów, podrażnienia nerwów

czaszkowych (np. w wyniku refluksu), półpaśca usznego, nadwyrężenia stawu żuchwowo-skroniowego a nawet nowotworów.

Jeśli ból trwa dłużej niż 2-3 dni, nasila się lub towarzyszą mu dodatkowe objawy, np. gorączka lub wyciek z ucha, należy udać się do lekarza rodzinnego, który zdecyduje o dalszym leczeniu bądź skierowaniu do specjalisty laryngologa.

KATARZYNA REMBISZ

Pracownik Apteki



Pragniemy podziękować wszystkim naszym Czytelnikom za zaufanie jakim nas obdarzyliście.

Niech radosna atmosfera Świąt Bożego Narodzenia będzie dla Was wsparciem i siłą, by z optymizmem patrzeć w przyszłość.

Wszystkim Czytelnikom życzymy zdrowych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia oraz wielu sukcesów w nadchodzącym Nowym Roku.