

Как обеспечить правильный уход за ушами?

В основном люди делятся на тех, кто вообще ушей не чистит, и тех, которые любят ковыряться в них. Второе гораздо опаснее, потому что острые инородные предметы могут повредить барабанную перепонку.

Природой сделано так, что нет необходимости прилагать усилия, чтобы содержать в чистоте слуховые проходы. Эпителиальные клетки со временем отмирают и отторгаются наружу при движении челюсти.

Образующаяся сера имеет кислую реакцию, за счет этого подавляется рост вредных микроорганизмов. Ее вырабатывают специальные железы в количестве до 20 мг за 30 дней.

Также сера помогает поддерживать необходимый уровень влажности. Увлечение чисткой может подавить ее образование и повысить риск отитов или стимулировать чрезмерную выработку с последующим формированием серной пробки.

Факторы риска образования серных пробок:

- Наушники.
- Использование слуховых аппаратов.
- Детский возраст. У маленьких детей слуховой проход устроен так, что там может накапливаться сера. К тому же, возможность возникновения отитов тоже высокая.
- Старческий возраст. С годами падает не только способность организма противостоять различным заболеваниям, но и способность к адекватному самоочищению ушей от грязи. Во многом этому содействуют длинные волосы, которые легко заметить снаружи.
- Занятие плаванием или купание в водоеме.

Чистка для взрослых и детей

Ватные палочки созданы не для того, чтобы активно чистить слуховой проход. Ими вполне реально перфорировать барабанную перепонку, ранить нежную кожу, занести болезнетворные бактерии и утрамбовать серу. Палочки могут быть причиной образования серных пробок.

Серная пробка долгое время может не мешать. Часто жалобы появляются после того, как в ухо попала вода, из-за чего пробка увеличивается в размерах. В этом случае начинает беспокоить

чувство заложенности, ощущение нахождения в ухе инородного предмета, искажается слышимость собственного голоса. Возможно головокружение, тошнота и боли в голове, если будет задета барабанная перепонка.

Для здорового человека обычно достаточно простой водой мыть видимую часть ушей и слухового прохода. Лицам, имеющим склонность к серным пробкам, необходимо посещать кабинет ЛОР — врача раз в 6 месяцев.

Очищение слухового прохода

В домашних условиях

Важно! От способов очищения от пробок, наподобие нагревания уха с помощью открытого огня, лучше отказаться. Использование ушных свечей бесполезно и опасно. При манипуляциях с ушами нужно соблюдать осторожность. Есть риск получить ожоги и закупорить воском ухо.

Нельзя чистить слуховой проход дома, если:

- наблюдается высокая температура тела;
- долго и сильно болит в ухе;
- сильно болит голова;
- есть тошнота или была рвота;
- из ушей вытекает желто — зеленоватое отделяемое.

Очень распространен способ, при котором по 3 раза в сутки 3 дня подряд необходимо капать в ухо 3% перекись водорода комнатной температуры. При этом возможно временное снижение слуха.

С помощью капельницы вводят раствор в ухо, и наклоняют голову в противоположную сторону. Когда перестанет шипеть и пузыриться, с помощью наклона головы сливают жидкость.

В аптеках и магазинах можно купить специальные средства для ушей. Какие препараты подходят, можно поинтересоваться у фармацевта — провизора или врача. Ушные средства обычно продаются в форме капель. Общие правила использования: сначала флакон следует держать в руке пару минут, а при закапывании надо лечь на противоположный бок и оттянуть мочку в нижнезаднем направлении.

Наиболее популярные ушные средства:

Ремо – Вакс. Вливают по 20 капель в каждое отверстие на 10 минут. Процедуру надо повторять каждые 2 недели. Может применяться беременными женщинами. Вскрытие упаковки не снижает срока годности.

А-церумен. Имеет желтоватый цвет, пенится. Используют весь флакон на 2 уха, затем ополаскивают физиологическим раствором. Для удаления пробки капают 2 раза в сутки в течение 4 дней. В целях профилактики применяют около 2 раз за 7 дней.

Аква Марис Ото. Не противопоказан беременным и кормящим женщинам. Содержит натуральную морскую воду. С наклоненной головой вводят наконечник в ухо, и сдавливают флакон в течение 1 секунды. Рекомендуются пользоваться Аква Марисом ото каждые 2-3 дня. Выпускается в баллоне со специальным наконечником. Объем 100 мл.

Гигиена органов слуха будет примерно одинаково хорошо поддерживаться любыми видами ушных капель. На выбор могут повлиять цена или индивидуальные предпочтения.

Чистка органов слуха у детей

Дети младшего возраста склонны к загрязнению слухового прохода, потому что он у них сужен по сравнению со взрослыми людьми.

Правила ухода за ушами у детей:

для чистки ушных раковин нужно использовать чистые салфетки или мягкое полотенце;

при закапывании мочку уха у младенцев до года следует оттягивать в верхнезаднем направлении;

если обнаружилась сухость, то надо использовать вазелин или специальный крем.

Гигиена уха для лиц, пользующихся слуховыми аппаратами и наушниками

У человека, который постоянно держит в ушах посторонние предметы, выработка серы происходит усиленно. Инеродное тело утрамбовывает и уплотняет серу, что препятствует ее естественной функции и удалению.

Слуховой аппарат следует содержать в чистоте, использовать специальные высушивающие таблетки. Нельзя ждать, пока вкладыш из резины затвердеет, надо менять их раньше. Ушными каплями можно пользоваться каждый день (например, Аква Марисом Ото).

Надевать слуховой аппарат рекомендуется только после того, как уши полностью высохли. Также возможно применение фильтров для серы. Не игнорируйте правила в инструкциях к аппарату.

Использование наушников влияет не только на образование серы, но и может снижать слух. Особенно это касается тех, кто слушает громкую музыку. Некоторые люди одалживают свои наушники посторонним, тем самым рискуют инфицироваться самим или заразить другого различными микроорганизмами.

Не следует менять расположение вкладышей слева направо, потому что при заболевании ушей можно распространить процесс на другую сторону.

Периодическое или постоянное использование наушников является показанием к использованию препаратов для гигиены ушей. Наушники каждый день надо вытирать чистой тряпочкой.

Гигиена органов слуха является вкладом в профилактику тугоухости. Следует помнить, что если нет жалоб, то чрезмерная чистота может оказаться вредной.

