

Гигиена слуха

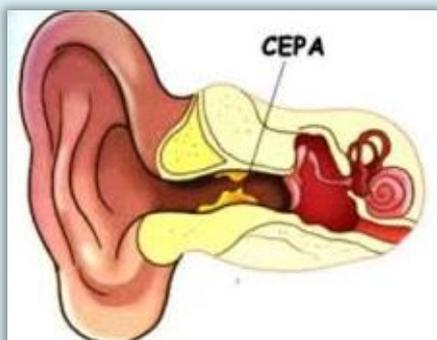


Для предотвращения ушных заболеваний, ухудшение слуха и элементарной защиты органа от инфекций и вирусов очень важно соблюдать основные правила гигиены.

В ушном проходе ежедневно выделяется ушная сера. При большом скоплении она может закупорить наружный проход и повлиять на чувствительность звуков.

Желтое вещество, образующееся в ушном канале, называется сера. Она несет функцию защиты от бактерий и вирусов. В нее же попадают отмершие чешуйки кожи, посторонние тела.

В процессе самоочищения организма, она покидает организм во время активных движениях нижней челюсти - во время принятия еды, разговора или смеха.



Каждодневная и профилактическая гигиена органа слуха важная часть жизнедеятельности человека. Поэтому следует вовремя проводить профилактику ЛОР-заболеваний.

Гигиена слуха предполагает ликвидацию влияния слишком сильного шума на уши. Громкие и производственные шумы наносят серьезный вред органу слуха.

Постоянное нахождение в закрытом и шумном пространстве вызывает частичную или полную потерю слуха. Также шум становится причиной сильной утомляемости и потери работоспособности, ухудшению сна и начала проблем с нервной системой.

О слухе

Известно, что уши имеют возможность самоочищаться от разного рода засорений. Поэтому специалисты рекомендуют проводить очистку ушей не чаще, чем один раз в неделю.

Поэтому если ваша работа связано с повышенным уровнем шума воспользуйтесь средствами защиты - берушами или звукопоглощающими материалами.

Правила гигиены

Для защиты ушей существуют правила безопасности и важно их придерживаться:

- Следите за чистотой ушных раковин;

- Не находите долгое время в местах с повышенной концентрацией шумов;
- При инфекционных и воспалительных заболеваниях обратитесь к лечащему врачу;
- Старайтесь исключить травматизацию ушей;
- Вовремя лечите простудные заболевания.

Как лицо и тело, уши мыть необходимо каждый день.

При этом следите, чтобы вода не попала в ушной проход. Для этого мойте уши под наклоном.

Попадание воды в ушной проход вызывает заложенность, а также может спровоцировать сильную головную боль.

Не забывайте прочистить не только саму ушную раковину, но и пространство за ней. Именно в этой складке могут скапливаться бактерии, которые в дальнейшем вызывают инфекционные заболевания.

Второй метод очищения - специализированные ватные палочки.

Однако не все врачи-отоларингологи разрешают такой метод очистки от загрязнений. По статистике, большая часть травм исходит именно от ватных палочек.



Поэтому проявляйте максимальную осторожность при их использовании.

Некорректные действия могут вызвать образование серной пробки и нарушить естественный процесс выделения ушной серы, а также сдвинуть уже накопившуюся серу вглубь, нарушая естественную физиологию. Кроме этого, вы можете повредить барабанную перепонку.

Вместе с тем использовать ватные палочки необходимо.

Если отказаться от ушных палочек навсегда, в ухе скопится сера, которая способствует образованию пробок. Закрывая проходы, серная пробка спровоцирует воспаление уха, например, отит.



Используйте специализированные ушные палочки с ограничителями. Тогда очистка будет безопасна.

Запомните: при появлении большого скопления серной пробки не пытайтесь очистить самостоятельно. С такой проблемой нужно обратиться к ЛОРу.

Дополнительный метод очищения ушей

Существует еще один метод очистки - перекись водорода. Прокапайте в столовую ложку 15 капель жидкости. Смочите в средстве ватный тампон и введите в уши. Выньте турунду

через пять минут, а затем тщательно вытрите.

Проконсультируйтесь с лечащим врачом перед использованием данного метода.

При обильном выделении серы проводите промывание ушей. Однако данную процедуру должен выполнять только специалист с помощью аппарата. Самолечение может навредить вашему здоровью.

Гигиена ушей у детей

Уши у малыша имеют такую же функцию самоочищения, как у взрослого человека. Сера передвигается наружу во время принятия пищи и под сосательным рефлексом.

Гигиена слуха ребенка начинается с удаления видимой серы в наружном ухе.

Перед тем как очистить уши ребенку, приобретите специальные марлевые тампоны в аптеке или сделайте самостоятельно из ватного диска и бинта. Смочите получившийся тампон в растворе перекиси водорода и протрите наружный участок. Повторяйте процедуру раз в неделю.

Правильная форма турунд выглядит как указано на фото.



Удаляйте серу путем 3% перекиси водорода только в наружном ухе, не затрагивая другие каналы.

Следите за тем, чтобы при купании в ванной или реках и озерах в теплое время года в ушной проход не затекала вода, т.к. именно во влаге заводятся инфекционные заболевания.

После купания тщательно вытрите уши малышу ватным диском.

Профилактика

Гигиена ушей - это не только регулярное очищение, но и профилактика болезней лор-органов.

При воспалении ушной полости, носа и горла важно проводить очистку от накопившейся слизи. Так как она может пройти в евстахиеву трубу и вызвать отит и гайморит. Помимо этого, инфекция может вызвать грипп, корь или ангину.

Во время прохладного времени года не забывайте надевать шапку. Таким образом, вы исключите возможность обморожения ушей и заболеванием простудных заболеваний.

Придерживайте правил гигиены органов зрения и слуха и тогда заболевания обойдут вас стороной.