Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



Здоровые уши не требуют какого-то специального ухода. Однако не стоит забывать, что это одни из самых уязвимых органов. Чтобы не спровоцировать воспаление и снижение слуха, придерживайтесь простых правил ухода.

Ушные раковины следует мыть утром и вечером теплой водой с мылом. Проводите процедуру мягкими, массирующими движениями по всей поверхности, не проникая внутрь. Постарайтесь не заливать мыльную воду в слуховой проход.

При снятии макияжа женщинам следует уделить особое внимание основанию ушей. После умывания там часто остаются частицы косметики. Впоследствии они могут привести к появлению угревой сыпи и прыщей.

В ушах часто скапливается сера. Это вовсе не грязь, как мы привыкли думать. Сера необходима для смазки слухового канала, защиты от грибков, проникновения бактерий. При чистке ватной палочкой проникать внутрь уха рекомендуется не глубже чем не полсантиметра.

Если образовались серные пробки, без помощи врача- отоларинголога не обойтись. Специалист безболезненно и безопасно удалит их.

Не пытайтесь самостоятельно избавиться от серной пробки. Скорее всего, забьете серу еще глубже, утрамбуете и можете повредить барабанную перепонку.

Для профилактики пробок следует применять гигиенические ушные капли (продаются в аптеках). Достаточно закапывать один раз в неделю после ванны.

Не трогайте уши грязными руками, не касайтесь слухового прохода длинными ногтями. Это может спровоцировать проникновение инфекции.

Очень опасно для здоровья ушей выходить на мороз с непокрытой головой. Шапка должна полностью закрывать уши. Переохлаждение грозит воспалением, развитием отита, ухудшением слуха. Нередко отиты возникают из-за проблем в носоглотке, хронического насморка.

Если мочки проколоты, они также требуют специального ухода. В местах проколов часто скапливаются пыль, грязь и отмершие клетки кожи. Наружную часть ушной раковины периодически протирайте 3 % перекисью водорода или борным спиртом. Обрабатывайте также застежку на серьгах.

Женщинам, которые носят массивные серьги, рекомендуется их снимать перед сном. Это предупредит отвисание мочки.

Избегайте прослушивания сверхгромкой музыки, ограничьте время пользования наушниками до одного часа в день.

Если идете на концерт или в кино, не садитесь перед сценой и около источника сильного звука.

При боли в ухе опасно заниматься самолечением, применять согревающие компрессы. При некоторых заболеваниях (например, остром отите) эта процедура противопоказана.

В целях профилактики посещайте отоларинголога дважды в год.