

Как сохранить здоровье ушей?

Преодолеем стереотипы. Сделаем помощь при заболеваниях уха и нарушениях слуха реальностью для всех людей!

Ежегодно 3 марта отмечается Всемирный день слуха. В 2024 году он будет посвящен проблемам, порождаемым стереотипами и стигматизирующими настроениями в обществе, и будет направлен на повышение осведомленности и распространение достоверной информации как среди населения в целом, так и среди медицинских работников.

Основные тезисы:

- Во всем мире по-прежнему не удовлетворяется 80% потребностей в помощи при заболеваниях уха и нарушениях слуха.
- Отсутствие лечения потери слуха ежегодно обходится мировой экономике почти в 1 трлн долл.
- Глубоко укоренившиеся стереотипы и стигматизирующие настроения в обществе входят в число основных факторов, препятствующих усилиям по предупреждению и лечению потери слуха.
- Для повышения доступности услуг по охране здоровья уха и органов слуха и снижения издержек, связанных с нелеченной потерей слуха, необходимо изменить отношение к этому виду помощи.

Глухота и потеря слуха: охрана здоровья уха

Как следует чистить уши себе (или ребенку)?

Внутренняя часть уха самоочищается. Следует очищать только наружную часть уха с помощью мягкой ткани или ваты. Не следует вставлять в уши какие-либо предметы или вливать какую-либо жидкость, если только это не предписано медицинским работником.

Что такое ушная сера? Следует ли ее удалять?

Ушная сера представляет собой нормальную секрецию, вырабатываемую в ухе. Она помогает удерживать грязь, волосы и инородные частицы, попадающие в ухо. Она защищает ухо и поддерживает его в чистоте. Обычно **НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ** удалять ушную серу, если она не вызывает потерю слуха. Удалять ушную серу должен квалифицированный специалист.

Можно ли использовать ватные палочки для удаления ушной серы?

НЕ следует вставлять в уши ватные палочки. Они могут протолкнуть серу дальше в слуховой проход и повредить барабанную перепонку. Иногда вата может оставаться в ухе и вызывать инфекцию.

Что вызывает боль в ухе?

Причинами боли в ухе обычно бывают:

- затвердевшая ушная сера;
- инфекция слухового прохода или барабанной перепонки;
- травма уха.

Что следует делать при боли в ушах?

Обратитесь к врачу или медицинскому работнику, который может осмотреть ваши уши.

НЕ лечите боль в ушах домашними средствами (такими как горячее или холодное масло) или лекарствами, которые не были назначены медицинским работником.

Могу ли я принимать какой-либо антибиотик при боли в ухе или выделениях из уха?

Принимайте только лекарства, назначенные врачом после осмотра. При появлении боли в ухе, выделений из уха или каких-либо проблем со слухом обращайтесь к врачу или медицинскому работнику.

Что вызывает жидкие или гнойные выделения из ушей? Может ли это быть опасно?

Выделения из ушей чаще всего вызывает инфекция. Не оставляйте без внимания жидкие или гнойные выделения из уха. Ушные инфекции в основном лечатся с помощью лекарств или в некоторых случаях хирургическим путем.

Без лечения они могут приводить к серьезным (а иногда и опасным для жизни) осложнениям.

В случае появления выделений из ушей как можно скорее обратитесь к врачу или медицинскому работнику.

Что делать, если в ушах ощущается зуд или если в ухо попало насекомое?

Если у вас сильный зуд или в ухо попало инородное тело или насекомое, необходимо обратиться к врачу. При использовании ватных палочек можно повредить слуховой проход или барабанную перепонку.

Что делать, если в ухо попала вода?

В большинстве случаев вода выходит сама через некоторое время. Если вода не выходит или если это случается часто, обратитесь к врачу или медицинскому работнику. Это может происходить в случае, когда слуховой канал забит ушной серой, которая может задерживать воду внутри. Возможно, что врачу или медицинскому работнику потребуется удалить серу.

Как можно избежать проблем с ушами и слухом?

При надлежащем уходе за ушами большинство проблем с ушами и слухом можно предотвратить.

Следует:

- использовать противозумные вкладыши в шумных местах;
- регулярно проверять слух;

- обращаться к врачу или медицинскому работнику в случае появления боли в ушах, выделений из ушей или каких-либо проблем со слухом;
- регулярно носить слуховые аппараты, если вам это рекомендовано.

Не следует:

- вставлять в уши ватные палочки, веточки или булавки или вливать масло;
- плавать или мыться в грязной воде;
- пользоваться наушниками или берушами совместно с другими людьми;
- слушать громкие звуки или громкую музыку.

Как предотвратить проблемы, вызываемые шумом?

Чтобы узнать больше об этой теме, ознакомьтесь с часто задаваемыми вопросами по безопасности слуха здесь.

Источник: <https://saksalamat.kg>