

Берегите уши!

Как часто, совершая гигиенические процедуры, ухаживая за кожей лица и шеи, мы совершенно забываем про наши уши, которые также нуждаются в постоянном уходе. Правильный уход за ними, поддержание их здоровья, очень важны. И дело не только в том, что невымытые ушные раковины смотрятся не эстетично, а в том, что это важный орган слуха, без хорошей работы которого, невозможно обойтись.

Наши уши способны улавливать огромный спектр звуков. Конечно, они не столь совершенны, как слух некоторых животных, но и мы многое можем услышать. Причем, женщины обладают более чутким и совершенным слухом (мужчины, помните об этом). Конечно, по сравнению с другими частями тела, они не требуют большого ухода, но все же он им необходим.

Давайте все же разберемся в этом вопросе и узнаем, какая забота необходима нашим ушам и как осуществлять правильный уход за ушами.

- Ушные раковины следует мыть теплой водой с мылом дважды в день – утром и вечером. Проводите процедуру мягкими, массирующими движениями по всей поверхности, не проникая внутрь, а потом кончиком мезинца протрите ушную раковину у входа в слуховой проход. Излишки влаги промокните кончиком полотенца.
- В ушах находятся серные железы, поэтому в слуховом проходе часто скапливается сера, которая необходима для смазки слухового канала, защиты его от грибков, от проникновения бактерий и мелких насекомых. Поэтому нужно понять, что сера вовсе не грязь. Чем чаще человек удаляет серные отложения, тем активнее железы работают, и вырабатывают новую серу.
- Не используйте для туалета ушей ватные палочки! Вообще, прежде чем засунуть ватную палочку в ухо, прочитайте упаковку. На них написано, что палочки не предназначены для чистки ушей и глаз. Их можно использовать только для бережного удаления излишек влаги из внешнего края слухового прохода после принятия душа или ванны. Зачастую из-за использования ватных палочек, вместо того, чтобы удалить серу, человек заталкивает ее еще глубже в слуховой проход, забывая его, таким формируя серную пробку.
- Но, конечно, если у вас образовались серные пробки, без помощи врача - отоларинголога вам не обойтись. Специалист безболезненно и безопасно (что важно) удалит их. Ни в коем случае не пытайтесь сами удалить пробку, вы можете повредить барабанную перепонку!
- Старайтесь не трогать их без надобности грязными руками, особенно касаться слухового прохода длинными ногтями. Это может спровоцировать проникновение инфекции и развитие заболеваний.
- Берегите ваши уши от мороза. Вообще очень опасно ходить на мороз с непокрытой головой, а для ушей и подавно. Недаром многие врачи рекомендуют перед выходом на улицу класть в ушную раковину небольшой кусочек ваты, а потом надевать шапку или теплый платок.

- Не злоупотребляйте наушниками! В настоящее время очень распространена следующая картина: человек в наушниках, музыка из которых слышна даже мимо проходящим людям. А ведь подобная практика ведет к невритам, и статистика показывает, что в последнее время к врачам обращаются с этой проблемой в разы чаще.
- Если вы не склонны к частым заболеваниям ушей, то дополнительного утепления они не требуют. Сами по себе заболевания ушей возникают очень редко. Чаще всего это происходит как осложнение вследствие заболеваний носа или горла. Людей с хорошей иммунной системой уши не беспокоят. А если вы тепло и правильно одеваетесь в холодную погоду, у вас крепкий иммунитет, то неожиданных проблем с ушами не будет.
- Если ваши мочки проколоты, и вы носите сережки, то эти проколы также требуют ухода. В местах проколов часто скапливается пыль, грязь и отмершие клетки кожи. Поэтому их следует периодически протирать 3%-ой перекисью водорода или борным спиртом. Смочите средством ватку и протрите не только места проколов, но всю наружную часть ушной раковины. Также не забывайте почаще протирать этими средствами застежку на серьгах, особенно перед тем, как вдеть их.

Берегите свои уши! Будьте здоровы и красивы!

13.02.2015г.

Врач отоларинголог Бойко Евгения Станиславовна