

Prawidłowa higiena uszu

Proper ear hygiene

mgr farm. Marta Warowny-Krawczykowska

PDF www.lekwpolsce.pl

Słowa kluczowe: woskowina, korek woskowinowy, błona bębenkowa, przewód słuchowy.

Streszczenie: Woskowina (łac. *cerumen*) wydzielana w zewnętrznej części przewodu słuchowego pełni szereg ważnych funkcji w prawidłowym funkcjonowaniu ucha. W naturalny sposób usuwana jest z okolic błony bębenkowej na zewnątrz przewodu słuchowego. W przypadku gdy woskowina jest zbyt gęsta, zaczyna twardnieć i tworzyć korek woskowinowy. Najczęściej powstaje on na skutek nieprawidłowej higieny uszu, obejmującej stosowanie patyczków higienicznych, które przesuwiają zalegającą woskowinę w kierunku błony bębenkowej. W celu usunięcia korka woskowinowego, a także jako postępowanie profilaktyczne stosuje się preparaty emulgujące o charakterze związków powierzchniowo czynnych, preparaty upłynniające woskowinę, zawierające roztwory wody morskiej, wodorowęglan sodu oraz preparaty zmiękczejące woskowinę na bazie gliceryny, parafiny lub naturalnych olejów.

Keywords: earwax, wax plug, tympanic membrane, auditory canal.

Abstract: Cerumen secreted in the external part of the ear canal performs a number of important functions in the proper functioning of the ear. It is naturally removed from the region of the eardrum outside the auditory canal. In case the ear wax is too thick, it begins to harden and form a wax plug. It most often arises as a result of improper ear hygiene including the use of cotton buds, which move the retaining wax towards the tympanic membrane. In order to remove the wax plug, and as a prophylactic procedure, emulsifying agents composed of surfactants are used, wax-dissolving preparations containing seawater solutions, sodium bicarbonate and wax-softeners based on glycerol, paraffin or natural oils.

Wprowadzenie

Dobra kondycja słuchu zależy m.in. od prawidłowej higieny uszu. Laryngolodzy alarmują, iż pacjenci nie przywiązują wystarczającej wagi do czyszczenia uszu, co w konsekwencji prowadzi do nadmiernego gromadzenia się woskowiny, pogorszenia słuchu lub stanu zapalnego powodującego silny ból ucha.

Woskowina

Woskowina (łac. *cerumen*) wytwarzana jest w zewnętrznej części przewodu słuchowego przez gruczoły łojowe i zmodyfikowane apokrynowe gruczoły potowe [1].

Jest to lepka i wilgotna substancja o żółtawej barwie. Składa się głównie z produktów szlaku mewalonianowego: skwalenu, cholesterolu i lanosterolu. Woskowina spełnia ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu ucha: stanowi mechaniczną ochronę błony bębenkowej, zatrzymuje zanieczyszczenia, pomaga usuwać wodę, a także przyczynia się do utrzymania lekko kwaśnego pH, które jest barierą dla zakażeń bakteryjnych i grzybiczych.

DLA ZDROWYCH USZU I DROŻNEGO APARATU SŁUCHOWEGO¹



Preparat do higieny uszu



BADANIA
KLINICZNE²



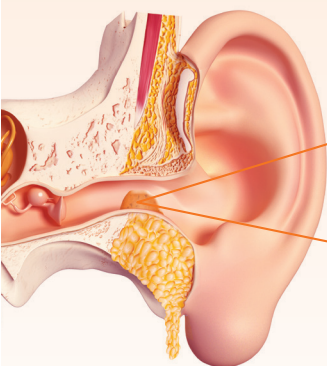
HIGIENA
+ USUWANIE KORKÓW¹



OD 6. MIESIĄCA
ŻYCIA¹

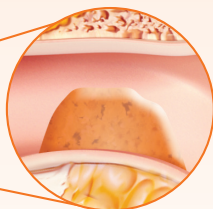
Unikalne połączenie substancji powierzchniowo czynnych (surfaktantów):

- ✓ **Skuteczność A-cerumenu została potwierdzona w badaniach klinicznych²**
- ✓ **Delikatny i bezpieczny, bez parabenów, fenoksyetanolu, konserwantów²**



1

Osadzenie A-cerumenu
na korku woskowym



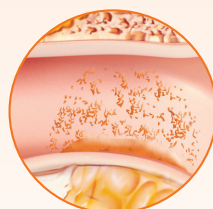
2

Fragmentacja
korka woskowinowego



3

Rozpuszczenie
korka woskowinowego



Trójfazowe działanie A-cerumenu w usuwaniu woskowiny

A-cerumen dzięki kompozycji substancji powierzchniowo czynnych rozpuszcza korki woskowinowe w 3 etapach:^{2,3}

GL/PL/A-CERUMEN/REK/1/02/2018

1. Ulotka przy produktowa A-CERUMEN Spray 40 ml. 2. Informacje umieszczone na stronie internetowej producenta; www.acerumen.com.
3. <http://www.nazdrowie.pl/artykul/korek-woskowinowy>.


glenmark
A new way for a new world

Zatkanie ucha korkiem woskowinowym

Zatkanie ucha korkiem woskowinowym jest najczęściej występującym w populacji ogólnej problemem usznym. Korek może przyjmować barwę od białozółtej do ciemnobrązowej i konsystencję od płynnej do stałej i twardej. Grupami pacjentów szczególnie podatnymi na zatkanie ucha woskowiną są osoby z wrodzonymi anomaliami w budowie ucha (zwężone przewody słuchowe), opóźnieniem umysłowym, osoby używające aparatów słuchowych, a także pacjenci w starszym wieku, u których zmniejszona aktywność gruczołów produkujących woskowinę prowadzi do wysychania i nadmiernego ztwardnienia woskowiny.

Do najczęstszych objawów zatkanego ucha należą:

- uczucie zatkanego ucha,
- ból w uchu,
- nieznaczne pogorszenie słyszenia,
- szумы uszne,
- świąd w uchu,
- nieprzyjemny zapach z ucha.

Do zatkania ucha woskowiną dochodzi najczęściej w następstwie regularnego stosowania patyczków kosmetycznych, które przesuwają woskowinę w głąb ucha.

Innym popularnym powodem jest kąpiel lub wizyta na basenie. Po wlaniu się wody do ucha wydzielina rozpuszcza się i uszczelnia przewód słuchowy.

Oczyszczanie przewodu słuchowego

Łona bębenkowa pokryta jest skórą, która nie złuszcza się na całej powierzchni, lecz przesuwana się na zewnątrz od błony bębenkowej i wzdłuż przewodu słuchowego. Dzięki

temu uszy są w stanie oczyszczać się same, gdyż przewód słuchowy wspomagany przez ruchy żuchwy – szczególnie przy mówieniu czy żuciu – w sposób naturalny usuwa woskowinę na zewnątrz [2,3].

Patyczki higieniczne

Patyczki higieniczne, powszechnie nazywane patyczkami do uszu, są główną przyczyną pojawiania się korka woskowinowego w uchu. W przeprowadzonym badaniu naukowym wykazano, że u dzieci w wieku od 2. tygodnia życia aż do 18 lat w 75% za uformowanie korka woskowinowego odpowiedzialne było stosowanie patyczków higienicznych [4].

Patyczki higieniczne zaburzają naturalny proces samooczyszczania ucha, w sposób mechaniczny popychają woskowinę w kierunku błony bębenkowej, powodując powstanie korka. Ponadto mogą powodować powierzchowne uszkodzenie skóry, co stanowi otwartą drogę do zakażenia. W skrajnych sytuacjach stosowanie patyczków kosmetycznych może prowadzić do uszkodzenia przewodu słuchowego z krwistym wyciekiem, a nawet przebicia błony bębenkowej. Zdarza się to w przypadkach, gdy patyczkami kosmetycznymi bawią się małe dzieci.

Jak prawidłowo dbać o higienę uszu?

Odpowiednia higiena uszu polega na ich regularnym i umiejętnym oczyszczaniu z zalegającej woskowiny za pomocą ciepłej wody i łagodnego środka myjącego o naturalnym pH 5,5. Czyścić można tylko małżowinę uszną i okolice ujścia zewnętrznego przewodu słuchowego. Najlepiej czyścić uszy palcami, a patyczków używać jedynie

do osuszenia zakamarków małżowiny. W ramach profilaktyki raz lub dwa razy w tygodniu warto stosować preparaty zmiękczające woskownię i ułatwiające proces samooczyszczenia ucha.

Preparaty wspomagające higienę uszu

Preparaty apteczne przeznaczone do higieny uszu dostępne są w postaci jednorazowych ampułek, kropli i aerozoli. W ich skład wchodzi najczęściej: gliceryna, parafina, oleje roślinne (oliwa z oliwek, olejek migdałowy, olejek jojoba), wodorowęglan sodu lub środki powierzchniowo czynne (dokuzynian sodu). W aptekach można także kupić hipertoniczne roztwory wody morskiej, które upłynniają woskownię i ułatwiają jej usunięcie. Przeznaczone są do postępowania profilaktycznego u pacjentów z tendencją do zwiększonej produkcji woskowiny oraz u pacjentów stosujących aparaty słuchowe.

Skuteczne w usuwaniu korka woskowinowego są preparaty zawierające łagodnie czyszczące środki powierzchniowo czynne (kokamidopropyl betainy, PEG 120, diolefinian metyloglukozy), które emulgują korek woskowinowy i ułatwiają jego usunięcie.

Produkty zawierające oliwę z oliwek zmiękczają zalegającą wydzielinę, natłuszczają przewód słuchowy, zapobiegając gromadzeniu się wody w uszach (np. przed pływaniem, kąpielą), ale nie są w stanie zemulgować woskowiny ze względu na jej skład. Substancje oleiste nie poradzą sobie z rozpuszczeniem korka woskowinowego.

Na rynku aptecznym dostępne są bez recepty preparaty pomagające usunąć zalegającą w uchu woskownię i mogą być stosowane samodzielnie w domu. Są bezpieczne

dla dzieci, kobiet w ciąży oraz matek karmiących. Przeznaczone są do postępowania profilaktycznego jeden lub dwa razy w tygodniu. W przypadku wystąpienia objawów świadczących o obecności korka woskowinowego preparaty można stosować 2 razy dziennie przez 4-5 dni. Jeśli w tym czasie pacjent nie zaobserwuje poprawy, wskazana jest konsultacja laryngologiczna w celu usunięcia zalegającej woskowiny innymi metodami: irygacją, ssakiem lub haczykiem. Warto zwrócić uwagę na fakt, że w przypadku podejrzenia perforacji błony bębenkowej, chorób narządu słuchu lub obecności w uchu ciała obcego, nie należy stosować preparatów do usuwania woskowiny.

Podawanie preparatu do uszu

– wskazówki

1. Przed aplikacją butelkę należy ogrzać poprzez trzymanie w dłoniach, co ułatwi wkraplanie oraz nie będzie powodować nieprzyjemnego uczucia chłodu.
2. Głowę pacjenta trzeba przechylić na jedną stronę, kierując ucho w stronę sufitu.
3. Przewód słuchowy należy wyprostować. U dorosłych – małżowinę uszną odciągnąć do góry i do tyłu, u dzieci – do dołu i do tyłu.
4. Zakraplacz powinno się wprowadzić jak najbliżej przewodu słuchowego (nie dotykając go) i wpuścić odpowiednią ilość płynu.
5. Głowa pacjenta ma przez kilka minut pozostać w niezmienionej pozycji lub należy włożyć wacik.
6. Na koniec trzeba wyprostować głowę i usunąć nadmiar leku czystym wacikiem lub chusteczką [2].

Podsumowanie

Regularna higiena uszu jest najlepszym sposobem na zapobieganie gromadzeniu się woskowiny. Wskazane jest również przemywanie uszu ciepłą wodą z dodatkiem środka myjącego o pH neutralnym. Do postępowania profilaktycznego można włączyć preparaty apteczne zawierające związki powierzchniowo czynne. Preparaty te należy również stosować w przypadku podejrzenia obecności w przewodzie słuchowym korka woskowinowego. Wtedy zaleca się ich stosowanie 1-2 razy dziennie przez 4-5 dni. Jeśli powyższe postępowanie nie przyniesie oczekiwanych efektów, konieczna jest wizyta u laryngologa. © P

Piśmiennictwo:

1. Alvord LS, Farmer BL. Anatomy and orientation of the human external ear. *Journal of the American Academy of Audiology* 1997 Dec; 8(6):383-90.
2. Rutter P. Opieka farmaceutyczna. Objawy, rozpoznanie i leczenie. Wyd. II. Wydawnictwo Elsevier. Wrocław 2014; 63-67.
3. Szoldra-Seiler A. Uczucie zatkanego ucha. *Medycyna Praktyczna*, dostępne pod URL: <https://otolaryngologia.mp.pl/lista/88673,uczucie-zatkanego-ucha>.
4. Skarżyńska M, Skarżyński P. Higiena uszu oraz problem powstawania korka woskowinowego. *Forum Pediatrii Praktycznej* 2017;12:18-21.

Oddano do publikacji: 11.01.2018 Copyright© Medyk Sp. z o.o.

mgr farm. Marta Warowny-Krawczykowska
marta.warowny@gmail.com