

# Jak prawidłowo dbać o uszy w okresie wzmożonych infekcji

How to care properly for the ears during the period of increased infections

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska<sup>1</sup>, mgr Aleksander Zuchowski<sup>2</sup>

PDF [www.lekwpolsce.pl](http://www.lekwpolsce.pl)

<sup>1</sup> Katedra i Zakład Technologii Leków, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

<sup>2</sup> Katedra i Zakład Mikrobiologii Farmaceutycznej i Parazytologii, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu

**Streszczenie:** Ucho składa się z trzech części: ucha wewnętrznego, środkowego i zewnętrznego. Woskowina chroni ucho przed zanieczyszczeniami, kurzem, bakteriami, które mogą dostać się do wewnętrznego kanału słuchowego, zatem normalna jej ilość jest niezbędna dla zdrowia tego organu. Woskowina jest produkowana w zewnętrznej części kanału w pobliżu zewnętrznego otworu. Ucho ulega procesowi samooczyszczania, a woskowina w naturalny sposób migruje z ucha w wyniku ruchu szczęki. Regularne czyszczenie i badanie uszu powinno stanowić ważną część ogólnego schematu higieny, zwłaszcza w okresie wzmożonych infekcji. Do higieny ucha zaleca się stosowanie środków zmiękczających woskowinę, zawierających kombinacje olei, glicerynę lub olejki eteryczne. Pomagają one zmiękczyć woskowinę i ułatwiają jej usunięcie. Wkładanie patyczków higienicznych, ostrych lub spiczastych przedmiotów do ucha powoduje wypchanie woskowiny w głąb kanału, a nawet może spowodować uraz błony bębenkowej. **Słowa kluczowe:** higiena uszu, woskowina, czop woskowinowy, patyczki higieniczne, infekcje.

**Abstract:** Ear is divided into three main areas: the inner ear, the middle ear and the outer ear. Ear wax protects from things, dust, bacteria that may sneak into inner ear canal, so a normal amount of wax is helpful for ear's health. Wax is formed in the the outer part of the canal near the external opening. The ear is self-cleaning, old earwax naturally migrates out of the ear as a result of jaw movement. Regular cleaning and examination of the ears should form an important part of one's overall hygiene regimen especially during the period of increased infections. Use wax softening agents containing a combination of oils, glycerine and essential oils<sup>46</sup>. This will help soften the earwax and allow it to come out more easily. Inserting cotton swabs, sharp or pointed objects into the ear will only push wax further into the canal and may even cause trauma to the canal wall or the eardrum. **Keywords:** ear hygiene, earwax, wax plug, hygienic sticks, infections.

## » Wprowadzenie

Słuch jest jednym z najważniejszych zmysłów człowieka, który zapewnia kontakt z otoczeniem. Odbieranie dźwięków daje poczucie bezpieczeństwa i możliwość ciągłego kontaktu z otaczającym środowiskiem. Ucho zbudowane jest z trzech części:

- ucha zewnętrznego (małżowina uszna oraz przewód słuchowy zewnętrzny);
- środkowego (trąbka słuchowa i jama bębnowa z kosteczkami: młoteczką, kowadełkiem i strzemiączkiem);
- ucha wewnętrznego, w którym znajduje się narząd Cortiego odpowiedzialny za zmysł równowagi i słuchu.

Ucho środkowe i wewnętrzne są bardzo delikatnymi organami, podatnymi na uszkodzenia. Przed szkodliwymi czynnikami (kurzem, pyłem, spalinami, bakteriami czy grzybami) chroni je ucho zewnętrzne, które pełni funkcje ochronne, jak również wzmacnia dźwięk.

Znaczący problem stanowi pogarszanie się słuchu, które jest spowodowane nieprawidłową higieną uszu. Bardzo ważna jest właściwa higiena uszu, która dotyczy zarówno dzieci, osób dorosłych i seniorów, szczególnie w okresie wzmożonych infekcji. Okres infekcyjny to czas, w którym największą uwagę należy zwracać na codzienną higienę dzieci, ponieważ często chorują one wtedy na zapalenie ucha. Dlatego zalecane jest stosowanie preparatów

do czyszczenia uszu i dbanie o ich higienę, zwłaszcza u dzieci narażonych na infekcje.

Laryngolodzy zwracają uwagę, że pacjenci nie przywiązują do higieny uszu zbyt dużej uwagi lub czyszczą je w nieodpowiedni sposób, np. patyczkami higienicznymi, które przesuwają woskowinę w głąb ucha i mogą uszkodzić błonę bębenkową. Badania przeprowadzone przez izraelskich naukowców pokazują, że ok. 34% przypadków zapalenia ucha zewnętrznego u dzieci w wieku 3-12 lat spowodowanych jest używaniem patyczków higienicznych do czyszczenia uszu [1].

Zalecaną bezpieczną i skuteczną metodą usuwania woskowiny z przewodów słuchowych jest regularne używanie odpowiednich preparatów do higieny uszu.

## » Woskowina

Woskowina jest produkowana w gruczołach łojowych zewnętrznego przewodu słuchowego. Jest naturalną substancją, w której skład wchodzi wydzieliny gruczołów woskowinowych, łojowych oraz potowych, jak również złuszczone naskórek, włosy oraz cząsteczki kurzu. Występuje w kanale słuchowym, w którym znajduje się wiele zakończeń nerwowych, dlatego nawet delikatny dotyk lub nacisk mogą wywołać ból.

Woskowina chroni ucho przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. Oczyszcza, nawilża i zabezpiecza skórę kanału słuchowego przed zanieczyszczeniami. Zbiera drobinę brudu i kurzu, aby nie przedostawały się głębiej do błony bębenkowej. Natłuszcza cienką skórę przewodu słuchowego, chroni wnętrze ucha przed mikroorganizmami wywołującymi infekcje przewodu słuchowego i błony bębenkowej [2]. Zapobiega infekcjom uszu, ponieważ ma odczyn kwaśny. Jest również naturalną barierą dla błony bębenkowej przed nadmiarem wody, która dostaje się do ucha podczas kąpieli. Brak woskowiny może wywoływać nadmierną suchość, świąd uszu i nawracające zapalenia przewodu słuchowego.

Zanieczyszczenia, brud, kurz oraz bakterie i grzyby przylegają do pokrytej woskowiną wewnętrzną powierzchnię kanału słuchowego i w trakcie samooczyszczania stopniowo wydalane są wraz z nią na zewnątrz. Ten naturalny proces, związany z migracją nabłonka, wspomagany jest ruchami żuchwy w czasie dnia, a także grawitacją w czasie snu.

Nieprawidłowa higiena uszu może spowodować pogorszenie się słuchu, wywołać szum w uszach czy ból ucha. Zbyt częste czyszczenie ucha i usuwanie woskowiny powoduje jej nadmierną produkcję przez organizm. Jednak zaleganie woskowiny również nie jest wskazane, nie tylko ze względów estetycznych, lecz również zdrowotnych. Do tego celu nie należy stosować patyczków kosmetycznych, a specjalnych kropli i aerozoli, które oczyszczają ucho i zmniejszają ryzyko jego uszkodzenia.

## Zaleganie woskowiny

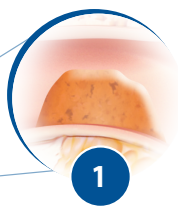
Zaleganie woskowiny może być związane ze specyficznym ukształtowanym przewodem słuchowym lub z wrodzoną predyspozycją do zwiększonej produkcji woskowiny. Inną przyczyną może być mechaniczne drażnienie nabłonka przewodu słuchowego. Częste przebywanie w zanieczyszczonym środowisku również nasila proces produkcji woskowiny, ponieważ zahamowaniu ulega mechanizm samooczyszczania, a gruczoły przewodu słuchowego zwiększają swoją aktywność [3]. Dotyczy to szczególnie osób, które noszą aparaty słuchowe oraz tych, które większość czasu spędzają ze słuchawkami w uszach. Niesie to ryzyko uszkodzenia delikatnej skóry przewodu, a w konsekwencji krwawienie lub zapalenie przewodu słuchowego. Używanie patyczków higienicznych powoduje przepchnięcie woskowiny w głąb ucha, w pobliżu błony bębenkowej, co może uszkodzić jej delikatną strukturę.

Najczęściej stosowaną przez laryngologów metodą czyszczenia uszu jest ich płukanie wodą o temperaturze ciała, za pomocą dużej strzykawki.

# TRÓJFAZOWE DZIAŁANIE WYROBU MEDYCZNEGO A-CERUMEN W USUWANIU WOSKOWINY



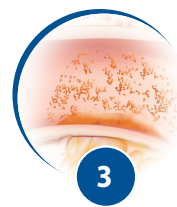
**A-CERUMEN** dzięki kompozycji  
substancji powierzchniowo czynnych  
rozpuszcza korki woskowinowe w 3 etapach:<sup>3,4</sup>



**1**  
Osadzenie  
A-cerumen  
na korku  
woskowinowym



**2**  
Fragmentacja  
korka  
woskowinowego



**3**  
Rozpuszczenie  
korka  
woskowinowego

**NOWA FORMULACJA  
JUŻ OD 6. MIESIĄCA  
ŻYCIA<sup>3</sup>**



**Ampułki do ucha 5 x 2 ml**



**Spray do ucha 40 ml**

Postać	Ampułki do ucha 5 x 2 ml	Spray do ucha 40 ml
Skład	Unikalne połączenie substancji powierzchniowo czynnych, bez konserwantów	
Zastosowanie	Higiena ucha, rozpuszczanie korków woskowinowych	
Dawkowanie	Do regularnego stosowania - 2 razy w tygodniu. W przypadku nagromadzenia złożeń - 3 do 4 kolejnych dni, rano i wieczorem.	
Wiek	Od 6 miesiąca	

GI/PL/A-CERUMEN/REK/2/10-18

1. Informacje umieszczone na stronie internetowej producenta; www.acerumen.com. 2. Yahav Oron, Irina Zwecker-Lazar, Dalia Levy, Shulamith Kreitler, Yehudah Roth; Cerumen removal: Comparison of cerumenolytic agents and effect on cognition among the elderly; journal homepage: www.elsevier.com/locate/archger. Na podstawie badania grupy pochodzącej z ogólnej populacji Wielkiej Brytanii. 3. Ulotki przyproduktowe A-CERUMEN Spray 40 ml i A-CERUMEN ampułki 5 x 2 ml.

  
**glenmark**  
A new way for a new world

Jednak takie działanie może spowodować poważne powikłania, m.in.: zapalenie ucha zewnętrznego i środkowego, uszkodzenie błony bębenkowej, ból i zawroty głowy oraz szum w uszach.

W przypadku nagromadzenia się dużej ilości woskowiny pacjent uskarża się na ból, dzwonienie w uchu, a także zaburzenia słuchu. Innymi objawami są: zapach wydobywający się z uszkodzonego ucha, zawroty głowy oraz kaszel. Zbyt długie utrzymywanie się woskowiny lub jej niewłaściwe usuwanie może spowodować uszkodzenie słuchu. Woskowina, kiedy nie jest regularnie usuwana, twardnieje i tworzy tzw. korek woskowinowy.

### **Korki woskowinowe**

Nadmiar stwardniałej woskowiny tworzy korki woskowinowe, które zamykają światło przewodu słuchowego. Zjawisko to może wystąpić po oczyszczeniu ucha patyczkami higienicznymi, kiedy woskowina zostaje zgromadzona w kostnym odcinku przewodu słuchowego lub np. po kąpieli, kiedy korek woskowinowy pęcznieje.

Objawy zamknięcia światła przewodu słuchowego mogą być różnorodne – przeważnie chorym doskwiera niedosłuch, szum w uchu, uczucie ucisku czy rozpierania, a w skrajnych przypadkach ból ucha, głowy oraz zawroty głowy.

Kiedy woskowina zostaje wepchnięta w okolicę błony bębenkowej, może pojawić się ból ucha i zawroty głowy. Zaleganie korka woskowinowego prowadzi do stanów zapalnych skóry przewodu słuchowego. W tym przypadku należy udać się do laryngologa.

### **» Prawidłowa higiena uszu**

Naskórek w przewodzie słuchowym migruje w stronę otworu słuchowego zewnętrznego, umożliwiając przesuwanie się woskowiny, złuszczonego naskórka i innych drobnych zanieczyszczeń, które zatrzymały się w woskowinie. Ruchy żuchwy (przeżuwanie czy ziewanie) pomagają w naturalny sposób wypchnąć woskowinę na zewnątrz przewodu słuchowego. W momencie zaburzenia tego mechanizmu gru-

zoły znajdujące się w przewodzie słuchowym zaczynają nadmiernie produkować woskowinę. Częste i niewłaściwe mycie uszu może skutkować zaburzeniem procesu samooczyszczania się ucha oraz niesie ryzyko uszkodzenia błony bębenkowej.

Prawidłowa higiena uszu polega na umiejętnym oraz regularnym usuwaniu zalegającej woskowiny za pomocą ciepłej wody i delikatnego środka myjącego o pH 5,5 (małżowina uszna i wejście do kanału słuchowego). Należy usuwać zanieczyszczenia i zalegającą woskowinę z zewnętrznych kanałów słuchowych (małżowina uszna i wejście do kanału słuchowego). Trzeba to robić ostrożnie i delikatnie, aby nie przesunąć woskowiny w głąb kanału słuchowego [4]. W czasie kąpieli lub pływania, po dostaniu się wody do ucha należy delikatnie osuszyć ucho za pomocą ręcznika lub pozwolić, aby woda wypłynęła sama. Patyczki kosmetyczne należy stosować jedynie do czyszczenia zakamarków małżowiny i ujścia przewodu słuchowego (zewnętrzne części ucha).

Udowodniono, że stosowanie patyczków kosmetycznych może podrażniać błonę bębenkową (co może skutkować bólem, niedosłuchem, a także trwałym uszkodzeniem słuchu), powodować zapalenie ucha zewnętrznego oraz zaczkowanie przewodu słuchowego woskowiną. Konsekwencją urazu może być wtórne zakażenie, ponieważ ogólnodostępne patyczki higieniczne nie są jałowe.

W przypadku zalegającej w uchu woskowiny można sięgnąć po rozpuszczające ją preparaty, które są dostępne w aptekach. Są one łatwe w użyciu, skuteczne i bezpieczne dzięki zawartym naturalnym składnikom (oleje, woda morska itp.). Odpowiednio dobrany preparat do czyszczenia uszu rozpuszcza czopy woskowinowe, a przy systematycznym stosowaniu ogranicza nadmierne jej wydzielanie i przywraca naturalne pH skóry. Stosuje się je zgodnie z zaleceniami umieszczonymi w ulotce, raz lub dwa razy na tydzień.

Jeżeli mimo przestrzegania zasad prawidłowej higieny uszu dochodzi do zwiększonego gromadzenia się woskowiny, która tworzy czop woskowinowy, i dodatkowo pojawia się ból oraz pogorszenie słuchu, należy zgłosić się do laryngologa, który zastosuje płukanie ucha lub oczyści je za pomocą specjalistycznych narzędzi (pętli, łyżeczki, ssaka). Nie zaleca się płukania ucha, kiedy z jego wnętrza cieknie ropa lub jeżeli w przeszłości występowały ciężkie choroby uszu.

### Preparaty do czyszczenia uszu

Na rynku aptecznym jest wiele środków, które umożliwiają odpowiednią higienę ucha. Ich działanie rozpuszczające i drażniące nie zagraża błonie bębenkowej. Dostępne są preparaty w różnych postaciach (krople lub aerozole), które rozrzedzają woskowinę oraz służą do jej wypłukiwania. Dodatkową zaletą niektórych aerozoli, poza łatwością aplikacji, jest także tworzenie dodatkowej bariery ochronnej, zapobiegającej dostawaniu się wody do ucha

W celach profilaktycznych oraz higienicznych zaleca się ich używanie dwa razy w tygodniu.

Kiedy wydzielina zalega w przewodach słuchowych, stosuje się preparat 3-5 razy w ciągu dnia, aż do rozpuszczenia złoju. W przypadku kropli – przed ich użyciem – należy ogrzać buteleczkę lub ampułkę, trzymając ją w dłoniach, co znacznie ułatwi wkraplanie. Następnie przechyla się głowę, aby skierować ucho ku górze i, nie dotykając przewodu słuchowego, zakropić odpowiednią ilość. Po zaaplikowaniu kropli warto pozostać kilka minut w tej samej pozycji. Z kolei aerozole ułatwiają równomierną aplikację i nie należy wprowadzać końcówki za głęboko do ucha [5].

Preparaty do czyszczenia uszu zalecane są w przypadkach, kiedy występuje nadmierna produkcja woskowiny, u pacjentów z wrodzonym zwężonym przewodem słuchowym, u osób z aparatami słuchowymi, czy w czasie częstych kąpiei z nurkowaniem. Są one również polecane osobom starszym, u których aktywność gru-

czołów jest zmniejszona, a woskowina zasycha i tworzy się czop woskowinowy.

Wśród dostępnych w aptekach środków do higieny uszu znajdują się produkty wskazane wyłącznie dla dorosłych, jak również te, które są odpowiednie dla dzieci i niemowląt. Producent w załączonej ulotce określa wiek, od którego może być stosowany specyfik. Przed użyciem należy również zapoznać się z przeciwwskazaniami do jego stosowania. Zwłaszcza alergicy powinni zapoznać się ze składem preparatów, ponieważ niekiedy preparaty te zawierają olej arachidowy lub migdałowy, które są częstymi alergenami.

Preparaty do higieny uszu zawierają w swoim składzie połączenie surfaktantów, czyli substancji, które działają trójfazowo. Surfaktanty – substancje powierzchniowo czynne osadzają się na korku woskowinowym, fragmentują go i usuwają złoje woskowiny szybko, bezpiecznie i skutecznie. Są przeznaczone do stosowania u dzieci w wieku powyżej 6. miesiąca życia oraz u osób dorosłych.

Skład innych preparatów używanych do higieny uszu oparty jest na wodzie morskiej. Izotoniczne roztwory wody morskiej przeznaczone są do czyszczenia uszu niemowląt i małych dzieci (można stosować od 3. miesiąca życia) [6]. Produkty te mają znacząco mniejszą skuteczność niż produkty zawierające substancje powierzchniowo czynne. Na rynku obecne są również preparaty, w których składzie znajdują się oliwa z oliwek i olejki eteryczne (miętowy, lawendowy, cytrynowy, z drzewa herbacianego). Produkty te w swoich wskazaniach mają również wymienioną higienę uszu. Mogą zmiękczyć korek woskowinowy, jednak nie są w stanie usunąć go z ucha.

Środki do czyszczenia uszu mogą również zawierać inne składniki, takie jak: gliceryna, olej migdałowy czy jojoba, parafina ciekła, lanolina, allantoina, witamina E oraz wyciągi z nagietka. Składniki te wykazują aktywność przeciwzapalną, przeciwbakteryjną i łagodzą podrażnienia.

## » Na co należy uważać?

Stosowanie do higieny przewodu ucha patyczków higienicznych może doprowadzić do wypchania woskowiny z zanieczyszczeniami w głąb ucha. Największym zagrożeniem jest głęboka penetracja mającego jedynie ok. 2,5 cm kanału słuchowego przez ponad 5-centymetrowy patyczek. Czyszcząc nim ucho można je bardzo łatwo uszkodzić, poprzez skaleczenie skóry, a nawet uszkodzenie błony bębenkowej. Dodatkowo stosowanie patyczków powoduje drażnienie ucha, co wzmacnia produkcję woskowiny, a jej uporczywe usuwanie może skutkować swędzeniem, wysychaniem i łuszczeniem się skóry w przewodzie słuchowym. Nagromadzenie się wydzieliny w formie czopu oraz zawarte w nim substancje są idealną pożywką dla drobnoustrojów, co może doprowadzić do infekcji.

Często małe kawałki waty z patyczków kosmetycznych mogą utknąć w przewodzie, zlepiając się z woskowiną, co zwiększa zagrożenie infekcją.

## » Podsumowanie

Woskowina, która jest produkowana przez gruczoły znajdujące się w przewodzie słuchowym, chroni błonę bębenkową przed uszkodzeniem, zatrzymuje zanieczyszczenia przed dostaniem się do ucha wewnętrznego i stanowi barierę dla patogenów chorobotwórczych (bakterie, grzyby i wirusy). Jest naturalnie usuwana za pomocą ruchów nabłonka w stronę ucha zewnętrznego.

Regularne czyszczenie i badanie uszu powinno stanowić ważną część ogólnego schematu higieny, zwłaszcza w okresie wzmożonych infekcji.

Nieprawidłowe czyszczenie uszu, częste oraz zbyt intensywne, prowadzi do zwiększonej produkcji wydzieliny, co skutkuje zatankaniem ucha.

Błędem jest również wkładanie w głąb ucha patyczków higienicznych, które powodują zwiększoną produkcję woskowiny i przesuwają wydzielinę z ucha w głąb przewodu słuchowego. Patyczki higieniczne powinny być stosowane tylko do higieny małżowiny usznej.

W aptekach dostępne są różne preparaty do higieny uszu (w formie kropli czy aerozoli), które w bezpieczny i skuteczny sposób usuwają zalegającą w nich wydzielinę. © P

### Piśmiennictwo:

1. Nussinovitch M, et al. Cotton-tip applicators as a leading cause of otitis externa. *International journal of pediatric otorhinolaryngology*. 2004;68.4:433-435.
2. Weiss EW. Ear wax barrier for a hearing aid. U.S. Patent No 4,870,689, 1989.
3. Skarżyńska M, Skarżyński P. Higiena uszu oraz problem postawiania korka woskowinowego. *Forum Pediatrii Praktycznej*. XII 2017(18):18-21.
4. Aung T, Mulley GP. Removal of ear wax. *BMJ*. 2002;325.7354:27.
5. Burton MJ, Doree C. Ear drops for the removal of ear wax. *Cochrane database of systematic reviews*. 2009;1.
6. Alkiewicz J, et al. Application of the isotonic sea water solution in pediatric treatment. *Nova Pediatria*. 2002;4:277-280.

dr n. farm. Anna Nowicka-Zuchowska  
nowicka.farmacja@gmail.com  
mgr Aleksander Zuchowski  
aleksander.zuchowski@gmail.com

Nadesłano: 22.10.2018; Copyright© Medyk Sp. z o.o.