

Бережём уши летом

ОТИТ В ТЕПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА: ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Летом у оториноларингологов горячая пора. Воспаление наружного и среднего уха в это время года случаются особенно часто.

ПРИЧИНЫ ЛЕТНЕГО ОТИТА

1. Купание в водоемах, особенно пресных

Не секрет, что озера и реки кишат бактериями, в том числе и патогенными. Если на коже ушной раковины есть микротрещины, то эти организмы, попав в них, могут вызвать воспаление наружного слухового прохода. Недаром летний отит еще часто называют отитом пловцов.

2. Грязные руки

Мы часто заносим инфекцию в уши грязными руками, за чистотой которых в летние месяцы уследить непросто.

3. Перепады температур

На улице жарко, а в офисах, торговых центрах и автомобилях работают кондиционеры. Тут недолго и простуду подхватить. Начинается все с насморка, потом воспаление перекидывается через слуховой проход в среднее ухо.

Отит летом часто связан с купанием, не зря он называется еще отитом пловцов.



4. Повышенная работа слюнных желез

В том числе и тех, что находятся в слуховом проходе. Из-за увеличения секрета уши быстрее загрязняются, «ловят» бактерии. Это также может привести к воспалению.

5. Неправильная гигиена

В частности, неумение правильно пользоваться ушными палочками. Чрезмерное усердие в борьбе за чистоту ушей чревато появлением микротрещин или даже повреждением барабанной перепонки.

ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ

Объявим бой простудам, которые располагают к отитам. Врачи рекомендуют ежедневно обтираться холодной водой до пояса и другое закаливание, и не забывать о физической активности.

СЛЕДИМ ЗА ТЕМПЕРАТУРНЫМ РЕЖИМОМ

В помещении температура должна быть на 3-4°C ниже, чем на улице. Добиться этого в офисе, конечно, сложно, потому что одним холодно, другим жарко, и всем не угодишь. Нужно постараться хотя бы не сидеть под кондиционером в прямом потоке холодного воздуха. Захватите с собой кофту или палантин на всякий случай.

ЛЕЧИМ НАСМОРК

Если простуда все-таки случилась, следует быть очень внимательными к насморку. Важно правильно удалять слизь – сна-

КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Дмитрий Суббота, оториноларинголог.

Отит, в зависимости от локализации воспаления, подразделяется на средний отит, при котором воспалительный процесс протекает в слизистой оболочке среднего уха, и наружный отит, когда воспаляется кожа слухового прохода. Наружный чаще бывает летом.

Уши правильно чистить пальцем, при частом применении ушных палочек можно занести в ухо инфекцию или микроскопический грибок и получить такое заболевание, как отомикоз. Кстади, сера, которая образуется в слуховом проходе, – наша природная защита от этого заболевания, так как она обладает противогрибковым действием.

Причин ушной боли может быть много, и в каждом случае – свое лечение, поэтому обязательно нужно посетить лор-врача. Если болевой синдром сильно беспокоит, но нет возможности попасть к врачу быстро, можно принять любой обезболивающий препарат.

чала из одной ноздри, затем из второй. При необходимости – пользоваться сосудосуживающими каплями. (Только согласно рецепту, иначе можно заработать вторичный ринит привыкания.) Они устраняют отек слизистой оболочки и помогают восстановить нормальное сообщение между полостью носа и средним ухом.

Текст: Мария Ремова

ПРОФИЛАКТИКА ОТИТА



Лариса Баяндина, оториноларинголог сети медклиник «Семейная».

Важно проконсультироваться у оториноларинголога, когда болезни нет. Доктор оценит состояние слухового прохода, уберет лишние серные массы, научит ухаживать за ушами.

Например, если кожа слухового прохода очень сухая, не стоит усердствовать при чистке ушей. Если отит все-таки случился, важно не заниматься самолечением. Можно закапать ушные капли с обезболивающим эффектом, и как можно быстрее обратиться к врачу. Неправильное лечение может привести к серьезным осложнениям (воспаление среднего уха, снижение слуха и пр.).

ПРОФИЛАКТИКА

НЕ УВЛЕКАЕМСЯ ВОДНЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

При нырянии и кувырках вода особенно глубоко проникает в уши. Если это случилось, нужно наклонить голову в сторону уха, попрыгать, потрясти головой, чтобы освободить слуховой проход. Бывает, что вода попадает так глубоко, что вытрясти ее почти невозможно. В таких случаях также нужен врач. А еще лучше – использовать для водных забав специальные водонепроницаемые беруши.



№6

В продаже с 14 июня!

ТЕМА
НОМЕРА

ЗАГОТОВКИ:

ягоды • фрукты • овощи

15
РУБ*

*Рекомендованная цена

• **ЯБЛОЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ**
Варенье, джемы, пюре и многое другое

• **10 ВКУСНЫХ КОМПОТОВ**
Самые красивые и вкусные ягодные напитки

• **КВАСИМ КАПУСТУ**
С клюквой, свеклой, сельдереем и медом

• **РЕЦЕПТЫ ДЛЯ «ЧАЙНИКОВ»**
Заготовки для начинающих кулинаров

• **ВАРЕНЬЕ ИЗ ОВОЩЕЙ**
Оригинальные сладости из тыквы, лука и баклажан

Стань спецом в дачном деле!

12+