

### Профилактика

Чтобы избежать проблем с ушами, соблюдайте простые правила:

- не допускайте переохлаждения организма, носите головной убор в прохладное время года, укрепляйте иммунитет;
- при посещении бассейна или купании в реке защищайте уши от попадания в них воды. Особенно этот совет актуален при посещении бассейнов с хлорированной водой (хлорка раздражает слизистый эпителий) и непроверенных водоемов — в воде могут быть микроорганизмы, которые при наличии травм в ушной полости спровоцируют отит;
- при очищении ушей аккуратно пользуйтесь ватными палочками.

Отит нельзя назвать самостоятельным заболеванием. В большинстве случаев он является осложнением воспалительных процессов, протекающих в носоглотке. Постоянные шмыганья носом приводят к тому, что в евстахиеву трубу попадает слизь, а затем бактерии проникают в барабанную полость. Именно поэтому своевременно лечите воспалительные процессы, протекающие в носоглотке. Важная мера профилактики отита — умеренное, несильное сморкание. Следуя этому совету, в носовой полости не будет создаваться высокое давление, уменьшится вероятность попадания инфекции из носа в ухо.

Не стоит думать, что симптомы отита пройдут самостоятельно. Посетить врача-отоларинголога важно, даже если признаки заболевания стали менее выраженными, через несколько дней с момента их обнаружения. Только специалист может назначить правильное лечение, благодаря которому можно будет предупредить возникновение осложнений и избавиться от отита за короткий срок.

**Вера ШИНКАРЕНКО,**  
врач-отоларинголог,  
сурдолог.

Из архива «ЗОЖ»

«...Когда моей дочке было 7 лет, она все лето проболела отитом. Делали уколы, капали капли, и никакого толку. Дали направление в стационар, а ей через 2 недели идти в первый класс. Хорошо, наша соседка дала спасительный рецепт.

Нужно сварить яйцо, затем опустить его в холодную воду, быстро очистить и выжать сок из белка через плотную белую ткань. Капала дочке 5 раз в день в ухо в течение 3 дней. Каждый раз варила новые яйца.

Сейчас дочке 22 года. Отитом она больше никогда не болела».

**З.Л. Мукосеева, г. Астрахань,**  
«ЗОЖ» № 18, 2012 г.

\*\*\*

«...Хочу поделиться рецептом мази от отита, который я испытала на себе.

Готовила я ее так: смешивала стакан растительного масла (использовала льняное), кусочек воска со спичечную коробку и половину желтка сваренного вкрутую яйца. Сначала вылила в кастрюлю масло, затем клала воск, ставила кастрюлю на медленный огонь и, дождавшись, когда масло закипит и воск растает, добавляла желток, предварительно размяв его вилкой. Через несколько минут огонь выключала, давала мази остыть минут 15 и все тщательно перемешивала.

Нужно скрутить ватку, обмакнуть один конец в мазь и вставить в ухо. Чудо-лекарство вытянет весь гной. Для большего эффекта можно и само ухо смазать мазью. Перед применением мазь следует слегка подогреть».

**Р.Г. Лоншакова, Кемеровская обл.,**  
«ЗОЖ» № 3, 2015 г.

\*\*\*

«...При отите мне помогло такое средство. 3 зубчика чеснока измельчите в кашицу, положите в стеклянную баночку и залейте 3 ст. ложками оливкового масла, чтобы чеснок был