

▼ **СОВЕТУЕТ СПЕЦИАЛИСТ** • ОТКУДА БЕРУТСЯ СЕРНЫЕ ПРОБКИ В УШАХ И ЧЕМ
ОНИ ОПАСНЫ

Ватные палочки, наушники и море

В детстве нас всех старательно заставляли мыть не только руки, но и уши. Правда, никто и никогда не уточнял, как делать это правильно. Чем чревата неправильная гигиена ушей и почему о ватных палочках лучше забыть навсегда, рассказывает врач-оториноларинголог и сурдолог Евгений Чернощёкина.

Спицами и скрепками

— Выработка серы — это нормальная защитная функция наружного слухового прохода, — комментирует доктор. — В идеале сера должна удаляться из ушей сама, без посторонней помощи. Это естественный процесс. Но почему-то пациенты бесконечно любят в него вмешиваться. Люди очень старательно чистят уши, причём не только ватными палочками, но и спицами, вязальными крючками и даже развёрнутыми скрепками.

Мало того что это небезопасно, говорит врач, но ещё и приводит к образованию серных пробок. Ведь с помощью подручных средств удаётся убрать не всю серу, остальная часть заталкивается глубже в слуховой проход, буквально утрамбовывается до состояния каменной плотности.

— Постукиваешь по ней инструментом, а она цокает, как будто это мрамор, — делится Евгения Петровна. — Порой даже железным крючком её бывает трудно убрать. Поэтому нужно запомнить одно простое правило: если очень хочется почистить уши, нужно ограничиться только ушной раковиной, обработать лишь видимую часть слухового прохода. Для этого можно использовать ватные палочки, а то пациенты часто спрашивают, зачем же их тогда вообще продают.

Как отмечает специалист, бывают и другие причины у частого возникновения серных пробок. И если это не нарушение правил

гигиены, то это могут быть анатомические особенности слухового прохода: врождённые, послеоперационные или после травм. А иногда причиной пробок становятся и банальные наушники, которые сегодня принято носить не снимая в течение всего дня. В подобных случаях сера перестаёт удаляться естественным путём и спрессовывается в слуховом проходе в плотную пробку. При этом чаще всего с такой проблемой к лору обращаются мужчины, поскольку физиологически у них больше потовых желёз и жирнее кожа.

Свечи или капли

Понять, что в ухе образовалась пробка, бывает довольно просто. Обычно об этом узнают после водных процедур. И чаще всего это происходит после ныряния в море или речке летом. Когда вода попадает в ухо, пробка разбухает и вызывает заложенность. Человек начинает плохо слышать, испытывает дискомфорт.

— Бывает так, что человек перед сном принял душ, стал плохо слышать, — рассказывает врач. — А утром встал — всё опять нормально. Он визит к врачу отложил. Через какое-то время ситуация опять повторилась. В конечном итоге пробка становится настолько большой, что заложенность сохраняется постоянно. И вот только тогда человек идёт в поликлинику.

По словам специалиста, серная пробка — не такое уж безобидное состояние, как может показаться не первый взгляд. За ней может развиваться болезнетворная флора, особенно грибковая. Это приводит к зуду, болевым ощущениям, наружным отитам. Вплоть до воспаления барабанной перепонки и даже микропролежней, которые обнаруживаются после удаления пробки. Крошечная ямочка внутри слухового прохода, вокруг которой нару-

шено кровообращение и развиваются атрофические процессы.

Перед морем и речкой

При возникновении симптомов визит к врачу лучше не откладывать. Самолечение в данном случае тоже бывает небезопасным.

— В аптеках сейчас продают, например, ушные свечи от пробок или разжижающие капли, — рассказывает специалист. — Но свечи не всегда полноценно выгорают, и даже если и убирают саму пробку, оставляют после применения тонкий слой воска на поверхности наружного слухового прохода. По сути, пациент разницы не ощущает. А капли хороши разве что для профилактики. Если вы начали размягчать пробку каплями и не собираетесь обращаться к врачу, то вы со 100%-ной долей вероятности спровоцируете у себя отит, поскольку пробка разбухнет, увеличится и вызовет воспаление. Размягчать её самостоятельно стоит лишь в одном случае, если после этого вы пойдёте на приём к лору.

Потому, как рекомендует доктор, лучше не тратить на сомнительные аптечные препараты, а удалить пробку у грамотного специалиста. После консультации врач подберёт подходящий способ. Либо с помощью специального шприца или распылителя с отсосом — так называемым влажным методом. Либо, если у пациента есть сомнения в целостности барабанной перепонки, пробку удалят с помощью крючков, пинцетов и щипцов.

В качестве профилактики Евгений Чернощёкина советует не усердствовать с гигиеной, очищая ухо лишь снаружи, а также своевременно лечить вирусные инфекции. И раз в полгода-год посещать лора с профилактической целью, особенно если серные пробки беспокоили раньше. Можно делать это, например, перед поездкой на море.

