

## جرم گوش را پاک نکنید

جرم گوش که به آن واکس گوش هم گفته می‌شود، به طور طبیعی توسط غددي که در کانال گوش خارجي قرار دارند ترشح می‌شود. این ترشحات طبیعی و ضروري هستند.



جرم گوش که به آن واکس گوش هم گفته می‌شود، به طور طبیعی توسط غددي که در کانال گوش خارجي قرار دارند ترشح می‌شود. این ترشحات طبیعی و ضروري هستند. به نظر بعضي افراد، مراجعه به پزشك براي خارج کردن جرم گوش غير ضروري است، اما باید بدانیم که گوش و بویژه پرده آن بسیار ظریف و حساس هستند و به راحتی آسیب می‌بینند. پس هیچ وقت سعی نکنید که جرم گوش را خودتان با وسایل مختلف از گوش‌تان خارج کنید.

این ماده زرد رنگ و چسبناک که به نظر بی اهمیت می‌رسد، وظایفی بر عهده دارد؛ نخست آن که این ماده از گوش محافظت می‌کند. همچنین وجود این ترشحات برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها مفید است. فقدان جرم گوش ممکن است منجر به خشکی گوش و خارش آن شود.

جرم گوش به صورت طبیعی و خود به خود به سمت بیرون رانده می‌شود، اما گاهی ترشح بیش از حد آن ممکن است موجب انسداد گوش شود.

این حالت زمانی رخ می‌دهد که جرم در گوش ما انباشته شده و به قدری سخت شود که به صورت طبیعی خارج شدن آن دشوار باشد. هنوز مشخص نشده که چرا فقط بعضي از افراد، تجمع جرم گوش را تجربه می‌کنند، یا چرا این مشکل تنها در یک گوش روی می‌دهد.

چه کسانی مستعد تجمع جرم گوش هستند؟

1 - کسانی که میزان تولید جرم گوش شان زیاد است.

2 - افرادی که کانال گوش شان تنگ است، یا انحنای کانال گوش شان بیشتر از حد معمول است.

3 - کسانی که کانال گوش‌شان موی زیادی دارد.

4 - افرادی که عادت دارند گوش‌شان را تمیز کرده یا دستکاری کنند.

علائم تجمع جرم گوش چه هستند؟

اگر جرم در گوش تجمع کند، گوش درد، احساس پُری گوش، وزوز و کاهش شنوایی در گوش مبتلا، از جمله علائم مورد انتظار هستند. زمانی که متوجه علائم انسداد جرم گوش شدید، حتماً با پزشك خود در این زمینه مشورت کنید. شاید فکر کنید که خودتان می‌توانید راه حلی پیدا کنید، اما بدانید که مراجعه به پزشك در این مواقع ضروري و مطمئن‌ترین راه است، چرا که این علائم و نشانه‌ها می‌توانند نشانه‌ای از مشکلات دیگر در گوش هم باشند.

پس داشتن مشکلاتی نظیر کاهش شنوایی یا گوش درد، صددرصد به معنای تجمع جرم در گوش نیست، حتی اگر در گذشته هم چنین مشکلی داشته‌اید، دلیل محکمی نیست برای این‌که این مورد را هم به آن ربط دهید.

گوش پاک کن به جای خارج کردن جرم گوش، آن را به قسمت‌های عمیق‌تر برده و فشرده می‌سازد. خارش گوش، عفونت گوش و پارگی پرده گوش نیز از جمله عوارض دیگر استفاده از گوش‌پاک‌کن است. پس در صورت بروز مشکل حتماً با پزشك مشورت کنید.

چه موقع جرم گوش را باید خارج کرد؟

جرم گوش تا هنگامی که باعث انسداد کامل کانال گوش نشود، منجر به افت شنوایی نمی‌شود و حتی فرد در نمی‌یابد که گوشش جرم

دارد، اما هنگامی که انسداد کانال کامل شد، فرد متوجه کیپ شدن گوش و افت شنوایی می‌شود. معمولاً این اتفاق متعاقب استحمام یا به دنبال شنا کردن ایجاد می‌شود. علت آن است که ورود آب به داخل کانال گوش باعث حجیم‌تر شدن جرم گوش موجود در کانال گوش می‌شود؛ چراکه جرم گوش همانند چوب وقتی در معرض رطوبت قرار می‌گیرد پف کرده و کانال را بیشتر از قبل می‌بندد.

به نظر بعضی افراد، مراجعه به پزشک برای خارج کردن جرم گوش غیرضروری است، اما باید بدانیم که گوش و بویژه پرده آن بسیار ظریف و حساس هستند و به راحتی آسیب می‌بینند.

پس هیچ وقت سعی نکنید که جرم گوش را خودتان با وسایل مختلف از گوش‌تان خارج کنید. در معاینات دوره‌ای کودکان، پزشک گوش آنها را نیز بررسی می‌کند تا در صورت لزوم اقدامات لازم را انجام دهد.

### علت بروز مشکل

موم گوش و موهای ریز داخل گوش، از این عضو حساس در برابر گرد و غبار و سایر ذرات خارجی که می‌توانند به ساختارهای داخلی گوش صدمه بزنند، محافظت می‌کنند.

در اغلب افراد، مقدار کمی از جرم گوش راه خود را به سمت بیرون پیدا می‌کند و به راحتی از گوش خارج شده و موم جدید جایگزین آن می‌شود. اگر موم گوش به مقدار بیش از حد ترشح شود، یا اگر به درستی خارج نشود، با تجمع آن روبه‌رو می‌شویم.

بسته شدن کانال گوش به وسیله جرم یکی از شایع‌ترین علت‌های کاهش شنوایی است و این انسداد اغلب زمانی رخ می‌دهد که مردم خودشان می‌خواهند گوش خود را با استفاده از گوش پاک کن یا سایر لوازم تمیز کنند. این کار به جای خارج کردن جرم گوش، آن را به قسمت‌های عمیق‌تر برده و فشرده می‌سازد. خارش گوش، عفونت گوش و پارگی پرده گوش نیز از جمله عوارض دیگر استفاده از گوش پاک‌کن است.

پس در صورت بروز مشکل حتماً با پزشک مشورت کنید. همچنین، به خاطر داشته باشید که پوست مجرای گوش بسیار حساس و آسیب‌پذیر است و به راحتی صدمه می‌بیند، پس هیچ وسیله‌ای را نباید داخل گوش فرو کرد.

### روش‌های تمیز کردن گوش توسط پزشک

پزشک ترجیح می‌دهد تا هنگامی که جرم گوش باعث انسداد کامل کانال گوش نشده و شنوایی بیمار کم نشده باشد، جرم گوش وی را خارج نکند.

برای خارج کردن جرم گوش، پزشک توصیه می‌کند تا فرد به مدت چند روز از قطره‌های روغنی مانند گلیسرین فنیکه در داخل گوش خود بچکاند. این قطره باعث نرم کردن جرم گوش و خروج آسان‌تر آن می‌شود. سپس برای خارج کردن جرم، کانال گوش را با آب ولرم می‌شوید که البته در مبتلایان به سوراخ پرده گوش و دیابت نباید با این روش جرم گوش را خارج کرد.

خارج کردن جرم گوش با قاشقک و ساکشن گوش نیز روش موثری است که توسط متخصصان گوش و حلق و بینی انجام می‌شود. ساکشن دستگاهی است که عملکردی مشابه جاروبرقی دارد، یعنی مکش ایجاد می‌کند. میزان مکش دستگاه ساکشن گوش به اندازه‌ای است که هیچ‌گونه آسیبی به پرده گوش وارد نمی‌کند.