



با گوش درد پس از شنا چه کنیم؟

بیماری گوش شناگران یک عفونت باکتریایی یا قارچی است که سبب درد، تورم، خارش و یا قرمزی در هر دو گوش می‌شود.

بیماری گوش شناگران یک عفونت باکتریایی یا قارچی است که سبب درد، تورم، خارش و یا قرمزی در هر دو گوش می‌شود. علائم دیگری مثل کم شنوایی خفیف و ترشح مایعات نیز دارد. به طور معمول این بیماری در فصل تابستان و شنا شیوع دارد.

نام دیگر بیماری گوش شناگران، التهاب گوش خارجی است که به دلیل وارد شدن آب در کانال گوش ایجاد می‌شود. بهترین راه جلوگیری از بروز این بیماری، خشک و تمیز نگه داشتن کانال گوش می‌باشد.

کانال گوش به صورت طبیعی از ورود عناصر آسیب رسان به گوش جلوگیری می‌کنند شکل خمیده کانال گوش و خاصیت اسیدی بودن جرم گوش این نکته را نشان می‌دهد.

گوش درد اولین علامت است

در طی دو روز اول درد شدیدتر می‌شود. این درد به گوش فشار می‌آورد و سبب خارش کانال گوش می‌شود. در طی روز دوم، کانال گوش قرمز و متورم می‌شود.

وقتی که عفونت پیشرفت کرد، ترشح بدبویی از گوش بیرون می‌آید. ترشحات در ابتدا شفاف هستند، ولی در طی زمان زرد رنگ یا خونی می‌شوند. تورم و ترشح به صورت موقتی سبب کاهش شنوایی می‌شوند. بعضی از افراد از سرگیجه و وزوز گوش هم شکایت دارند.

موارد فوری مراجعه به پزشک

- افراد مبتلا به دیابت و بیماری‌های تضعیف کننده دستگاه ایمنی بدن مثل ایدز، افراد با سابقه دو بینی چشم و احساس گیجی باید تحت مراقبت‌های ویژه قرار گیرند.

- اگر فردی به گوش درد شدید مبتلا شد، طوری که درد او حتی با مصرف استامینوفن و ایبوپروفن کم نشد، نیازمند مراقبت سریع پزشکی است.

استفاده از گوش گیر یا همان محافظ گوش به عنوان اقدام احتیاطی برای جلوگیری از ورود آب در حین شنا کردن توصیه می‌شود

درمان‌های خانگی برای بهبود بیماری گوش شناگران

از درمان‌های خانگی برای کاهش عفونت و رشد قارچ استفاده کنید.

استفاده از الکل و سرکه سفید

از پنبه آغشته به ترکیب سرکه سفید و الکل برای تمیز کردن گوش خود استفاده کنید. سرکه می‌تواند باکتری‌های گوش را از بین ببرد و الکل نیز می‌تواند آب اضافی داخل کانال گوش را خشک کند.

روغن زیتون

در طب قدیم، مقداری روغن زیتون خالص را گرم می‌کردند. سپس آن را در گوش می‌ریختند و با پنبه آن را می‌پوشاندند.

کمپرس گرم

حواله ای گرم را روی گوش دردناک خود قرار دهید. گرما سبب تبخیر آب اضافی می‌شود و درد گوش را کاهش می‌دهد.

روغن سیر

برای کاهش تورم گوش، دو یا سه قطره روغن سیر را به داخل گوش بریزید. این کار موجب بهبود و افزایش ایمنی می‌شود.

سشوار

سشوار را در کمترین میزان درجه گرما قرار دهید تا به آرامی گوش شما را گرم کند. سشوار را با حداقل فاصله 25 تا 30 سانتی متر از گوش خود بگیرید. این کار آب اضافی موجود در گوش را تبخیر می‌کند.

نکات ایمنی

- در هنگام دوش گرفتن مراقب باشید که آب وارد گوشتان نشود. می‌توانید از محافظ گوش استفاده کنید و یا با پنبه قسمتی را که خارج از کانال گوش قرار می‌گیرد، به روغن یا کرم آغشته کنید تا آب وارد کانال گوش نشود.

- در موقع شنا کردن از محافظ گوش استفاده کنید.

- فقط در آب‌های تمیز شنا کنید و از شنا کردن در دریاچه‌ها، و آب‌های راکد و آلوده خودداری کنید.

- با قرار دادن پنبه در داخل گوش از گوش‌های خود در برابر مواد شیمیایی موجود در مواد آرایشی که در آب استخر وجود دارند، محافظت کنید، موادی مانند اسپری مو و یا رنگ مو.

- پس از بیماری، حداقل 10 روز از شنا کردن و زیر آب رفتن خودداری کنید. اجازه دهید تا کاملاً گوشتان خشک شده و بهبود یابد.

- اگر علاوه بر عفونت، تب دارید به پزشک مراجعه کنید. پزشک آنتی بیوتیک خوراکی و یا قطره‌ای تجویز می‌کند تا تورم را کاهش دهد.

جلوگیری از گوش درد

* پس از شنا، درون گوشتان را کاملاً خشک کنید.

* سرتان را بچرخانید و لاله گوش را در جهات مختلف حرکت دهید تا آب درون گوش کاملاً تخلیه شود.

* استفاده از گوش‌گیر یا همان محافظ گوش به عنوان اقدام احتیاطی برای جلوگیری از ورود آب در حین شنا کردن توصیه می‌شود.