

مراقبت از گوش‌ها



گوش‌ها اندام شنوایی بدن هستند که وظیفه دریافت صداهای محیط و حفظ تعادل را بر عهده دارند و اختلال و بیماری در هر یک از قسمت‌های بیرونی، میانی و داخلی گوش می‌تواند سبب افت شنوایی خفیف تا ناشنوایی کامل شود، بنابراین برای این که گوش دقیق و سالم داشته باشید، رعایت اصول مراقبت از آن بسیار مهم است...

گوش‌ها اندام شنوایی بدن هستند که وظیفه دریافت صداهای محیط و حفظ تعادل را بر عهده دارند و اختلال و بیماری در هر یک از قسمت‌های بیرونی، میانی و داخلی گوش می‌تواند سبب افت شنوایی خفیف تا ناشنوایی کامل شود، بنابراین برای این که گوش دقیق و سالم داشته باشید، رعایت اصول مراقبت از آن بسیار مهم است.

دکتر فیروز ناظم، متخصص گوش، حلق و بینی در گفتگو با «جام‌جم» در این باره می‌گوید: گاهی هنگام استحمام، شامپو یا رنگ مو به طور ناخواسته وارد کانال گوش افراد می‌شود که باعث به وجود آمدن خارش و به دنبال آن عفونت گوش خارجی می‌شود، بنابراین باید مراقب بود تا این مشکل ایجاد نشود. به گفته این پزشک متخصص، فصل تابستان یکی از شایع‌ترین فصولی است که افراد دچار عفونت گوش خارجی می‌شوند که دلیل عمده آن را می‌توان شنا کردن در آب‌های آلوده جست. دکتر ناظم با بیان این که در فصول دیگر سال، سرماخوردگی می‌تواند عامل مهمی در بروز عفونت گوش میانی شود، عنوان می‌کند: افراد به محض ابتلا به سرماخوردگی و شروع علائم درد باید به پزشک مراجعه و تحت درمان قرار گیرند. چرا که ممکن است بر اثر این بیماری به ظاهر ساده، دچار پارگی پرده گوش شوند.

آلودگی صوتی

این روزها قرار گرفتن دائمی در معرض اصوات بلند، بیماری وزوز و سوت کشیدن گوش را به همراه دارد و صدمات آن به گونه‌ای است که گاهی اوقات غیرقابل جبران به نظر می‌آید. این پزشک متخصص با اشاره به این که ضربات صوتی وارده می‌تواند سلول‌های شنوایی را از بین ببرد، می‌افزاید: با از بین رفتن شنوایی، ترمیم آن غیرممکن است. وی می‌گوید: در زندگی پیشرفته امروز، استفاده از واکمن‌ها، تلفن همراه با هندزفری و... در صورت داشتن صوتی بالا، می‌تواند به مرور زمان، شخص را دچار کاهش شنوایی کند که پس از گذشت مدتی بیمار متوجه این کاهش شنوایی می‌شود اما آن هنگام برای درمان جراحی و طبی بسیار دیر است. بنابراین توصیه می‌شود از این وسایل با شدت صوت پایین استفاده شود.

گوش پاک کن، آری یا خیر

طبق نظر پزشکان متخصص، معمولاً استفاده از گوش پاک کن در تمیز کردن گوش توصیه نمی‌شود چرا که معمولاً جرمی که در گوش تولید می‌شود، دارای فواید مختلفی است.

دکتر ناظم در این باره می‌افزاید: بخشی از جرم تشکیل شده در گوش خاصیت اسیدی دارد که در نتیجه عفونت کانال گوش را پایین می‌آورد و از سویی دیگر، این جرم باعث چرب شدن کانال گوش شده و اجازه وارد شدن حشرات به گوش را نمی‌دهد، به همین دلیل نباید جرم گوش را تمیز کرد و عملاً استفاده از گوش پاک کن بی‌معنا خواهد بود و چه بسا استفاده از گوش پاک کن باعث فشردن جرم‌ها شده و فرد را مجبور به شستشوی گوش کند.

بنابر این بهتر است پس از استحمام، مدخل گوش را با دستمال کاغذی پاک کرد، ولی نباید فراموش شود که در پایان هر استحمام، کانال گوش آب‌کشی شود (مقداری آب به کانال گوش برود تا شامپو، رنگ مو و... از آن خارج شود). به گفته این پزشک، افراد سالم نباید نگران آبی باشند که داخل گوش نفوذ کرده است چرا که معمولاً این آب خود به خود از گوش خارج می‌شود، مگر این که جرمی در گوش باشد و آن جرم آب را به خود جذب کرده باشد یا پشت آن جرم آب جمع شده باشد که گوش پاک کن توانایی جذب آن را ندارد.

گوش درد کودکان

دکتر ناظم با اشاره به این که کودکان به عفونت گوش بیشتری مبتلا می‌شوند، علت این مشکل را کوتاه و گشاد بودن شیپور استناش ذکر کرده و خاطرنشان می‌کند: بهتر است کودکان به محض ابتلا به سرماخوردگی به پزشک مراجعه کنند. وی در خصوص چگونگی شیردهی به نوزادان می‌افزاید: در شیر دادن به شیرخواران باید آنها را به صورت نیمه‌نشسته نگه داشت، چون در حالت خوابیده شیر از طریق حلق و شیپور استناش وارد گوش میانی شده و عفونت این ناحیه را منجر می‌شود.