

## جرم گوش را پاک نکنید

ترشحات گوش خارجی که به آن جرم گوش گفته می‌شود (البته به آن واکس گوش هم می‌گویند که شاید کمتر شنیده باشید) طبیعی و البته ضروری هستند...



ترشحات گوش خارجی که به آن جرم گوش گفته می‌شود (البته به آن واکس گوش هم می‌گویند که شاید کمتر شنیده باشید) طبیعی و البته ضروری هستند.

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.

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 بعضی از افراد تجمع جرم گوش را تجربه می‌کنند یا چرا این مشکل تنها در یک گوش روی می‌دهد.

### علائم تجمع جرم گوش

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 پزشک خود در این زمینه مشورت کنید. شاید فکر کنید که خودتان می‌توانید راه حلی پیدا کنید، اما بدانید که مراجعه به پزشک در این مواقع ضروری و مطمئن‌ترین راه است؛ چرا که این علائم و نشانه‌ها می‌توانند نشانه‌ای از مشکل‌های دیگری در گوش هم باشند.

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

در ضمن 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 براحتی 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 براحتی از گوش خارج شده و موم جدید جایگزین آن می‌شود. اگر موم گوش به مقدار بیش از حد ترشح شود، یا اگر بدرستی خارج نشود، با تجمع آن روبه‌رو می‌شویم.

علاوه بر این، انسداد به وسیله جرم گوش 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.

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

Mayoclinic

مترجم: نیلوفر اسعدی بیگی

جام جم