

<p>Vjerujem kako se

svako od nas barem jednom susreo sa nelagodnom prouzrokovanom neugodnim osjećajem naglušnosti, punošte, čumom u uhu, a ponekad i vrtoglavicom, u krajnjem slučaju nimalo priyatnom upalom uha. Vrlo često sami smo krivi za to jer ne znamo pravilan način održavanja higijene uha. Najčešće nakon kupanja ili prilikom osjećaja svrbeža posegnemo za popularnim baby-čepićima.</p>

<p>I to je prva kardinalna greška. Ne znam da li ste uočili da čak na njihovoj ambalaži piše upozorenje kako se ne smiju koristiti za čišćenje ušnog kanala. Da, ali svejedno, svi krenemo u smjeru te pogreške. Da bismo pojasnili zašto nas uho uopšte i zavrbi, malo ćemo se osvrnuti na anatomiju i histofiziologiju ovog organa. Uho je suptilan instrument odgovoran za raspoznavanje i sakupljanje zvukova i prijenos zvučnog signala u mozak.</p>

<p>U uhu se nalaze polukružni kanali odgovorni za ravnotežu i orijentaciju. Postoje tri polukružna kanala, dva određuju vertikalna kretanja tijela, kao što su pad i skakanje, a treći horizontalna okretanje. Uho je u potpunosti formirano već u 18. sedmici prenatalnog razvitka i izvršava svoje funkcije u tijelu fetusa, a već u 8. sedmici započinje sa aktivnošću. Uho nije samo prvi organ koji počinje raditi, već i posljednji koji prestaje sa radom. Uho opskrbljuje mozak senzornom energijom. Osim sluha, bez uha ne bismo poznavali ravnotežu. U uhu se stvara

cerumen ili, kako se još često naziva, **ušni vosak, smola**.</p>

<p>Cerumen je čutosmeća masa koja u ušnom kanalu (zvukovodu) nastaje kao produkt rada ceruminalnih žlijezda i žlijezda znojnica, pomiješana s oljuštenim stanicama kože, česticama nečistoće i ponekom dlakom iz zvukovoda. Stvaranje i spontano čišćenje cerumena iz zvukovoda prirodne su pojave. Međutim, u nekih ljudi dolazi do potpunog začepljenja zvukovoda cerumenom, bilo zbog povećanog stvaranja ili oštećenog spontanog čišćenja (npr. sužen zvukovod, čivotna dob), a često i nepravilnog postupanja pri održavanju higijene zvukovoda. Tada nastupaju tegobe koje znaju biti vrlo neugodne, a kada se prvi put jave, obično nas zaplaše zbog neugodnog osjećaja naglušnosti i punošte (pritiska) u ušima, čuma ili vrtoglavice. Cerumen čini kožu zvukovoda masnom, elastičnom, odbija kukce svojim mirisom i djeluje kao baktericid.</p>

<p>Zdrava količina cerumena štiti naš uho od infekcija i trauma, međutim višak dovodi do povećanja mogućnosti od infekcija i oštećenja sluh.

Začepljenje uha može biti, dakle, prouzrokovano povećanim stvaranjem cerumena ili nestručnim pokušajima čišćenja uha. Dakle, na prvom mjestu pogrešnih postupaka prilikom začepljenja uha nalazi se pokušaj samopomoći pamučnim

"baby-čepićem". Kako ovakvi pokušaji obično ne urode plodom, a osjećaj svrbeža i naglušnosti se pojačava, korisnik postaje sve agresivniji, čepić ulazi sve dublje u zvukovod pa dolazi do utiskivanja cerumena dublje u zvukovod ili do boli zbog povrede kože zvukovoda. Koža je u dubljim dijelovima zvukovoda jako tanka i stoga osjetljiva na ovakve manipulacije koje je mogu povrijediti uzrokujući bol, a uho čine osjetljivim na bakterijske i/ili mikotičke infekcije.</p>

<p>Nisu rijetke ni povrede bubnjača čepićem, pogotovo u djece, ili otkidanje dijelova čepića i zaostajanje u zvukovodu (corpora aliena č strana tijela). Na drugom mjestu je nestručna manipulacija prilikom ispiranja zvukovoda koja može izazvati dodatne neugodnosti (vrtoglavicu i sl.). Zato otorinolaringolozi preporučuju izbjegavanje upotrebe

čtapića, bilo kod svrbeža (moguće mikoze!) ili kao sredstva za čišćenje uha. Ispiranje uha povjerite medicinski educiranoj osobi, svome liječniku.

Pravilno i stručno odstranjenje nakupljenog cerumena – ispiranje vodom temperature 37°C u ordinaciji specijaliste otorinolaringologa ili liječnika porodične medicine – obično uspješno odstranjuje ove tegobe, a "bolesnik", riješen svojih tegoba, zadovoljan napušta liječničku ordinaciju. Problemi obično nastaju prilikom nestručnog pokušaja odstranjenja cerumena iz uha. Istina, danas u svijetu postoje teorije kako ni ispiranje uha nije tako dobro i poželjno te u nekim zemljama, primjerice Australiji, ne rade više takve intervencije. Alternativu predstavljaju tzv. gorući tuljci, što se, zbog upotrebe vatre, smatra kuriozitetom.

Tuljac od papira ili drugog ekološkog materijala, obložen pčelinjim voskom obogaćenim propolisom, postavi se ušim krajem na početak zvukovoda. Suprotni kraj tuljca se zapali, a toplina i podtlak (princip osmoze) koji pri tome nastaju razmeknat će i izvući cerumen iz zvukovoda i riješiti vas nelagode. Radi se o potpuno bezopasnom i vrlo učinkovitom postupku. Pri tome treba reći da je nužno slijediti upute proizvođača glede prozračnosti prostora te da kod ovog postupka trebaju biti prisutne dvije osobe. Na tržištu su popularne "Bio Hopi" svijeće. Dosta liječnika preporučuje ovu metodu.

Osobno sam za to da ako se odlučite na ovaj princip čišćenja uha, neka to bude u ordinaciji otorinolaringologa. Ukoliko vam se vosak stvara previše, savjet je odlazak liječniku ili opće prakse ili ORL specijalisti da vam se uradi čišćenje uha, bilo klasičnom metodom ispiranja bilo sa gorućim tuljcem. I na kraju, još jednom da alarmiramo – baby-čtapiće koji se mogu kupiti u svakom marketu prestanite upotrebljavati još danas

el-asr.com