

Не тільки сам лікар повинен вживати в справу все, що необхідно, але й хворий, й оточуючі, й усі зовнішні обставини мають сприяти лікарю в його діяльності.

ЙОГО ВЕЛИЧНІСТЬ –

ГІППОКРАТ

газета  
для здорових  
і хворих

# ПАЦІЄНТ

Щомісячна газета

Випускається з 2001 року

Вересень 2023 № 7 (226)

**ОДЕСЬКИЙ МЕДУНІВЕРСИТЕТ — ОДЕСИТАМ**

## У НОМЕРІ:

- |   |         |                                    |         |
|---|---------|------------------------------------|---------|
| ● Зі 120-річним ювілеєм, бібліотеко ОНМедУ! | стор. 1 | ● Вушні палички. Чи безпечні вони? | стор. 4 |
| ● Попереджений — значить захищений          | стор. 2 | ● Усе про користь зубної нитки     | стор. 6 |
|   |         | ● Бджоли в екосистемі планети      | стор. 8 |

# ВУШНІ ПАЛИЧКИ. ЧИ БЕЗПЕЧНІ ВОНИ?

Очищення вух від сірки — звичайне явище для кожної людини. І немає нічого простішого, ніж взяти вушну паличку і за кілька хвилин очистити вушну раковину. На жаль, лікарі вважають, що чистити вуха ватними паличками — не найкраща ідея.

## ЩО ТАКЕ ВУШНА СІРКА І НАВІЩО ВОНА ВИРОБЛЯЄТЬСЯ ОРГАНІЗМОМ?

Вушна сірка — це секрет сірчаних та церумінозних залоз, які розташовуються у хрящовому відділі зовнішнього слухового проходу. Вуха дорослих і дітей здатні до самоочищення. Коли ми розмовляємо, жуємо, кашляємо, тобто рухаємо щелепою, скронево-нижньощелепний суглоб теж починає рухатися. Це сприяє фізіологічному виходу вушної сірки зі слухового каналу назовні.

Вушна сірка виконує захисну функцію. Разом з дрібними волосками, розташованими всередині вушного каналу, вона затримує мікрочастинки пилу та бруду. Також вона не дозволяє шкідливим бактеріям, вірусам та грибок запускати інфекційні процеси. Що частіше людина очищає вуха, то активніше залози виробляють сірку.

Вушна сірка підтримує оптимальний рівень вологості й температури в зовнішньому слуховому проході, вона перешкоджає проникненню води в шкіру слухового проходу, тобто має гідрофобні властивості. Якщо вода потрапляє у зовнішній слуховий прохід, сірка запобігає мацерації (розм'якшення, розмочування клітин шкіри рідиною з наступним набуханням). Сірка забезпечує функціонування системи звукопроведення. Вона посилює звукову хвилю, яка проходить через слуховий прохід.

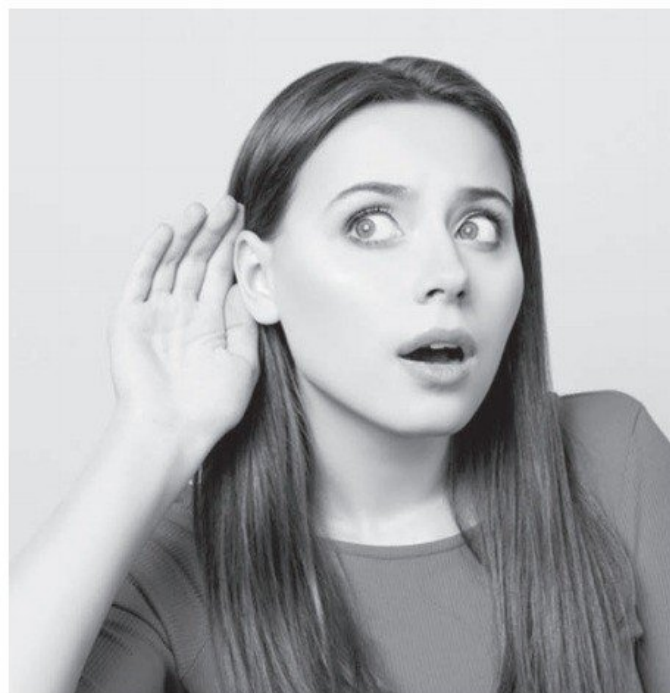
Якщо ж вушна сірка накопичується у слуховому проході — це сірчаний затор, що перекриває слуховий прохід. Спочатку утворення має м'яку консистенцію, потім поступово ущільнюється. Процес супроводжується зниженням слуху та відчуттям закладеності, болювими відчуттями в ділянці вуха, головними болями та запамороченням, першінням у горлі, непродуктивним кашлем. Лікування спрямовано на видалення сірчаної пробки тим чи іншим способом.

## ЯК ВИДАЛИТИ ВУШНУ СІРКУ?

Очищення вушних каналів від сірки здійснюється самостійно. Тому все, що потрібно зробити людині, це акуратно і правильно видалити секрет, що накопився.

Найчастіше для досягнення цієї мети застосовуються ватні косметичні палички, що є великою помилкою. Чому?

Використовуючи ватні косметичні палички, ви частково очищаєте вуха від сірки, «утрамбовуючи» частину секрету вглиб вушного каналу. Це може призвести до утворення сірчаної пробки або спровокувати розви-



ток запалення середнього та зовнішнього вуха. Видаляти сірку можна лише спеціальними паличками з обмежувачами.

## ЩО РОБИТИ НЕБАЖАНО?

- використовувати вищезгадані ватні палички, а також сірники, зубочистки, шпильки, спиці для в'язання та інші сумнівні предмети;
  - застосовувати вушні свічки — можна травмувати вуха або отримати опіки;
  - чистити вуха щодня чи через день.
- Проводити туалет вух потрібно раз на 7–10 днів. При неефективності звертатися за професійною допомогою до оториноларинголога.

## ПРОМИВАННЯ

Процедуру промивання проводять у кілька етапів:

- розм'якшення сірчаної пробки — на даному етапі виконують розчинення та розм'якшення сухих сірчаних пробок спеціальними засобами, що залежить від консистенції утворень та інших факторів (запалення, перфорація барабанної перетинки тощо), визначити які може тільки лікар-отоларинголог (ЛОП). Часто використовуються препарати церуменолітики, а якщо пробка м'яка та запалення немає, відразу приступають до промивання;
- промивання слухового проходу проводять за допомогою антисептичних розчинів, які подаються під тиском у вушний канал, відбувається вимивання сірчаних відлень;



• післяпроцедурний догляд та лікування — головний етап, оскільки без виконання наступних рекомендацій ЛОР-лікаря з гігієни та лікування пацієнт знову зіткнеться з даною проблемою.

### СУХЕ ВИДАЛЕННЯ

Коли вимивання протипоказане (наприклад, якщо раніше пацієнтом було перенесено перфоративний отит або деякі інші хвороби), сірка, що накопичилася, видаляється за допомогою стерильного вушного зонда.

Після видалення сірчаних утворень слух відновлюється відразу (якщо його зниження було викликано саме наявністю пробок).

### ЯК РОЗВ'ЯЗУВАЛАСЯ ЦЯ ПРОБЛЕМА У РІЗНІ ЧАСИ У РІЗНИХ НАРОДІВ?

Вухочистка, коповушка, мімікаки, вуховертка — туалетне приладдя у вигляді вузької лопаточки на кінці стрижня-«ніжки», призначене для чищення слухового проходу. Коповушки існували в Євразії вже в епоху бронзи, масове поширення спостерігається у ранньому залізному віці. Мімікаки найбільше поширені у країнах східної Азії. Вони дуже популярні у Японії, Китаї, Індії, В'єтнамі та інших країнах азіатського регіону, наявність цього предмета входить у традиційну культуру хантів, мансі, бурятів і туркменів. Крім утилітарно-побутової функції, висловлюються припущення про використання коповушок у минулому як прикрас й амулетів.

Традиційні японські вухочистки — мімікаки зазвичай виготовляються з бамбука. Крім бамбука, викори-

стовуються дерево, пластик, срібло, золото, слонова або черепахова кістка, китовий вус, роги різних тварин. Один кінець злегка загнутий або сформований у формі округлої ложечки. На протилежному боці японських вухочисток розташовується прикраса, що має назву «брахма», зроблена з пташиного пуху або у формі маленької ляльки. Використовується пух водоплавних птахів, який зв'язується ниткою та прикріплюється до цівки. У розпушеному стані діаметр брахми сягає 35 мм.

Цим пристроєм можна делікатно протирати вухо. Сам процес очищення надзвичайно прийнятний. Японці його вважають формою розслаблення. Цю послугу також надають у СПА та масажних салонах. У Японії очищення вух від сірки ритуалізоване: традиційно жінка видаляє сірку з вух близького їй чоловіка. Надаються і комерційні послуги, в обстановці як інтимних салонів, де відвідувач-чоловік кладе голову на коліна співробітниці, одягненої в домашнє кімоно-юкату, так і подоби зуболікарських кабінетів, де оператори (зазвичай жінки) видаляють сірку з вух пацієнтів-чоловіків у спеціальних кріслах.

### ЩО МОЖУТЬ ПОРАДИТИ ВАМ «ДОСВІДЧЕНІ ЛЮДИ»?

Досвідчені люди можуть поради-ти скористатися вушною свічкою — трубкою із бджолиного воску, яку вставляють у слуховий прохід та підпалюють. Цей засіб широко рекламується в інтернеті як найлегший і найшвидший спосіб позбутися сірчаних «пробок» у домашніх умовах. Проте лікарі до такої практики ставляться скептично.

Така свічка не здатна ні «розплавити» вушну сірку, що затверділа, ні

«вбрати» її. Навпаки, є ризик зробити ще гірше — просунути «пробку» вглиб слухового проходу, обпектися, збільшити закупорку вуха (за рахунок потрапляння розплавленого воску до слухового проходу) і навіть порвати барабанну перетинку, а це вже загрожує повною втратою слуху.

### ЧИ Є СУЧАСНА АЛЬТЕРНАТИВА?

Багаторазові палички для вух Last Swab розроблені у Данії. Паличка за розміром один із звичайною, міцна, гнучка. Наконечники пухирчасті, чистять добре. Стрижень пластиковий (50 % нейлон, 50 % скловолокно), наконечники — термопластичний еластомер. Паличка знаходиться у біорозкладному футлярі з полілактиду, виготовленого з кукурудзи та цукрової тростини. Поширені та користуються популярністю пристосування з електромоторчиками, підсвічуванням або пристрої, у яких використовуються вакуумні насадки.

Будьте уважні до свого здоров'я, приймайте самостійні рішення щодо самогігієни. При частих закупорках вух звертайтеся за рекомендаціями до ЛОР-лікаря, щоб уникнути повторних зіткнень з цією проблемою.

**С. М. ПУХЛІК,**  
д. мед. н., професор, завідувач  
кафедри оториноларингології,

**І. К. ТАГУНОВА,**  
к. мед. н., асистент кафедри  
оториноларингології,

**О. В. АНДРЕЄВ,**  
асистент кафедри  
оториноларингології

*На фото:* сучасні прилади для чищення вух.