

نصائح خاصة بالأذن

يجب استخدام سدادة للأذن عند السباحة والغطس حتي لا يتأثر مجري السمع وغشاء طبلة الأذن تعرض الأذن لاصوات صاخبة يؤدي إلي اىذاء الأذن الداخلية ويؤثر علي السمع ويسبب طنين داخل الأذن .

التهاب الجيوب الانفية يؤثر علي الأذن الوسطي ويحدث بها التهابات عن طريق قناة استاكيوس مما يؤدي إلي طنين عنيف بالأذن ويؤثر علي قدرة السمع وحدوث مشاكل في طبلة الأذن وفي هذه الحالة ننصح بزيارة طبيب الأنف والأذن والحنجرة والخضوع للبرنامج العلاجي.

التهابات الأذن الداخلية يسبب حالة من عدم التوازن وفي هذه الحالة ينصح بالتزام الفراش وعدم الحركة بشكل فجائي والخضوع للبرنامج العلاجي مما يزيد من وصول الدم الي الأذن .

في حالة تعرض الشخص لاصوات صاخبة باستمرار عن طريق السماعات او الحفلات يؤدي ذلك إلي اضرار في العصب السمعي ومشاكل في القدرة علي السمع وحدوث طنين شديد لذا يجب ان نتجنب الاصوات العالية لتجنب حدوث مشاكل في الأذن .

من اسباب الشخير ارتفاع ضغط الدم ولتجنب الشخير ننصح بانقاص الوزن والنوم علي احد الجانبين والتأكد من عدم وجود حساسية في الجيوب الانفية.

هناك احتمالات قوية في حالة حدوث الدوخة ان يكون السبب التهاب في الأذن الداخلية أو انيميا أو قلة ساعات النوم ، أو التعرض لضغوط عصبية شديدة أو تقليل كمية الطعام أثناء اتباع نظام غذائي جديد.

من اسوء العادات تنظيف الأذن باعواد الثقاب أو مسحات الأذن والتي للأسف تباع في اغلب الصيدليات حيث يؤدي ذلك إلي الحاق ضرر كبير في الأذن وحدوث التهابات وقد يؤدي ذلك إلي ثقب في طبلة الأذن.

المادة الشمعية الموجودة في الأذن تكون عامل مضاد للتهابات وايضاً تساعد وتسهل في حركة الفك. أن اللعب في الأذن او استخدام قطرات غير صحية او النزول في حمام سباحة غير نظيف واحيانا النزول في البحر يسبب فطريات شديدة مما يؤدي إلي الشعور بالحكة داخل الأذن وفي هذه الحالة ينصح بزيارة طبيب الأنف والأذن والحنجرة.

في حالة الرغبة في العطس يجب أن نكتم خروج الهواء من الأنف والفم حتي لا نؤذي طبلة الأذن وتجنب حدوث الام في الحلق.

في حالة الشعور بأن هناك نقص في السمع في احد الأذنين ينصح بعمل اختبار للسمع لمعرفة السبب وقد يكون التهاب الأذن الوسطي او الداخلية او التهاب في اعصاب السمع. التدخين سبب هام من مسببات التهاب الأذن الوسطي عند الاطفال.

الرضاعة الطبيعية تؤدي إلي الوقاية من امراض التهابات الأذن الوسطي عند الاطفال. في حالة حدوث ثقب في طبلة الأذن يلتئم بعد فترة بشرط عدم حدوث التهابات او دخول ماء داخل الأذن.

ضرب الوجه بالكف في أعلي أو اسفل الأذن قد يسبب ثقب في طبلة الأذن ويسبب ايضاً التهابات مزمنة للأذن.

في حالة تنظيف الأذن بالطرق المعتادة يؤدي ذلك إلي دخول جزء من شمع الأذن إلي الداخل ويؤدي ذلك الي تراكمه وفي هذه الحالة ينصح بالتوجه الي طبيب الأنف والأذن والحنجرة لتنظيف الأذن.

في حالة حدوث ثقب في طبلة الأذن يجب الابتعاد عن المياه المباشرة وعدم التعرض للهواء . في حالة حدوث ثقب كبير في الأذن يكون الالتئام بطيء أما في حالة حدوث ثقب صغير يكون الالتئام اسرع لذا يجب تحديد حجم الثقب للتعرف علي وسائل العلاج الممكن .

بعد الخروج من الحمام او من السباحة ننصح بعدم تنظيف الأذن مباشرة حتي لا نوقف حركة شعيرات الأذن الخارجية.

ممارسة الرياضة بشكل دوري وتناول الغذاء الصحي والنوم لفترات منتظمة تساعد علي تجنب امراض عديدة للانف والاذن والحنجرة .

ينبغي عدم حدوث اصوات عالية بجانب اذن الطفل وتجنب تقبيله في الاذن حتي لا نوذي اذنه.

في حالة الصداغ النصفي يجب زيادة طبيب الانف والاذن والحنجرة والامتناع عن شرب الكحوليات حتي وان كانت موجودة داخل مركبات علاجية .

من العادات الخاطئة استخدام الثوم او البصل في حالة حدوث الالام في الاذن حيث يؤدي احيانا دخول الثوم والبصل إلي التهابات شديدة .

الرضاعة الطبيعية تسهم بشكل كبير من تقليل التهابات الاذن لدي الاطفال.

علي كبار السن الذين يشعرون بنقص في السمع في احد الاذنين التوجه لطبيب الانف والاذن والحنجرة وينصح بعمل منظار للانف ايضاً.

استخدام قطرات الاذن يكون لفترة محددة تحت اشراف الطبيب حيث ان من الخطأ استخدامها لفترات طويلة .

في حالة اصابة الطفل بمتلازمة داون يجب عرضه علي طبيب الانف والاذن والحنجرة واجراء اختبارات سمع لان اربطة الفقرات غير طبيعية وبلعوم الانف ضيق ويحدث له نقص في السمع والتهابات متكررة داخل الاذن.

في حالة اصابة الطفل بالعدو النطافية يجب استشارة طبيب الانف والاذن والحنجرة لانها تؤدي إلي نقص في السمع احادي الجانب ويجب ان ينتبه الاهل إلي هذه النقطة.

في حالة حدوث تدبذب في الرؤية مثل ظهور الأشياء فجأة امام نظرك خاصة عند ركوب السيارة يجب زيارة طبيب الانف والاذن والحنجرة لفحص الاذن والجهاز التوازني والذي قد يكون المؤثر علي النظر.

في حالة الاصابة بداء "منير" يجب تسجيل عدد مرات الدوخة اثناء العلاج لان ذلك يفيد طبيب الانف والاذن والحنجرة في تشخيص ومعرفة مدي فاعلية العلاج.

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن (حبة البركة) مفيدة للغاية في أغلب امراض السمع .

في حالة حدوث التهابات في الاذن الخارجية والبدء في اخذ جرعات علاجية ولكن دون جدوي قد يكون السبب نتيجة اصابة جلدية وليس له علاقة بامراض الاذن.

في حالة أن المريض يسمع جيداً ولكن ليس بإمكانه تمييز الكلام بعينه يجب عليه زيارة طبيب الانف والاذن والحنجرة لاجراء فحص سمعي دقيق حتي يتجنب مضاعفات أخرى .

الدوخة الناتجة عن مشاكل في الاذن لا ينتج عنها تخدير او تنميل في الاطراف او رعشة ينصح بزيارة طبيب الاعصاب.

في حالة ولادة الطفل بالشفاه الارنبية ننصح بعمل اختبار سمع وفحص الاذن حتي بعد اتمام الجراحة.

في حالة ولادة طفل لديه نسب عالية ب "اليلاروبين" بدرجة عالية ينصح باجراء فحص في السمع لانه في اغلب الحالات يحدث تلف واصابات بالعصب السمعي.

في حالة ظهور دمامل والتهابات في الاذن بشكل متكرر ننصح بعمل تحليل لسكر الدم .

استخدام الاسبرين بكميات كبيرة وفترات طويلة يصيب الاذن بطنين وفي تلك الحالة ينصح بزيارة طبيب الانف والاذن والحنجرة .

في حالة اصابة المريض بمشاكل في الجهاز التوازني يجب عليه الا يغطس تحت الماء والاكتفاء بالسباحة السطحية.

في حالة حدوث طنين ونبض مثل نبض القلب في الاذن ينصح بزيارة طبيب الانف والاذن والحنجرة للتأكد من عدم وجود ورم كبي واورام وعانية.

في حالة المرضي الذين يعانون من نقص سمع حسي عصبي ينبغي عليه استشارة طبيب الانف والاذن والحنجرة وغالباص ما يصف له دواء لا يحدث اضرار في العصب السمعي .

المريض المصاب بثقب في طبلة الاذن ينبغي عليه وضع قطنة مبللة بالجلسرين في مجري السمع في حالة الاستحمام أو السباحة .

لا ننصح بتنظيف الاذن بشكل مستمر حيث أن تنظيفها باستمرار يؤدي إلي زيادة نسبة الشمع وحدوث مشاكل مستقبلية .

فى حالة ارضاع الاطفال ينصح بوضعهم بشكل مائل حتى لا يحدث لهم التهابات فى الاذن (وضع نصف جلوس).

فى حالة عمل الشخص فى مكان به اصوات صاخبة وضجيج ينصح باستخدام سدادات بالاذن للحفاظ على السمع.

فى حالة حدوث الام فى الاذن قد يكون لاسباب اخري غير امراض الاذن مثل الاسنان، اللوزتين ، الحلق ، مفصل الفك ، الحنجرة ، والجيوب الانفية ، والرقبة.

يجب التوقف عن استخدام الهواتف المحمولة لفترات طويلة لتجنب حدوث مشاكل فى السمع .

فى حالة حدوث التهاب الاذن الوسطي والتهاب الاذن الداخلية ينبغي زيارة طبيب الانف والاذن والحنجرة لتجنب حدوث مشاكل فى السمع.

فى حالة ظهور افراز زائد لشمع الاذن أو خروج افرازات غير مستحبة أو دماء أو مياه من الاذن ننصح بزيارة طبيب الانف والاذن والحنجرة لتجنب حدوث ضعف فى السمع .

للمحافظة على الاذن ينصح بعلاج أي احتقان فى الانف قبل ركوب الطائرة .