Уход за ушами

Многие люди не знают, как правильно ухаживать за ушами. Неграмотный подход может привести к повреждению органов слуха или развитию инфекционных заболеваний. Поэтому очень важно выполнять грамотный и регулярный уход за ушами. Кроме того, гигиенические процедуры занимают минимальное количество усилий и времени.

Регулярное мытьё



Гигиенические процедуры, связанные с мытьём каждого уха, должны носить регулярный характер. Естественно, нет необходимости ежедневно вычищать из слухового канала ушную серу. Излишнее упорство может навредить. Это связано с тем, что регулярное удаление серы приводит к тому, что железы начинают работать в ускоренном режиме. Это приводит к образованию большого количества серных масс, которые накапливаются и утрамбовываются, образуя пробки.

ЛОРы советуют проводить глубокую очистку не чаще двух раз в месяц. Однако область за ухом и раковина должны обрабатываться каждый день. Гигиенические процедуры предупредят развитие вредных бактерий. Процесс мытья достаточно прост:

* вспеньте в ладонях небольшое количество мыла;
* намыльте кончиком пальца ушную раковину;
* наклоните голову и промойте ухо тёплой водой;
* удалите влагу при помощи ватного диска или мягкой ткани.

**Не допускайте попадания воды внутрь уха. Это может привести к воспалению барабанной перепонки!**

Мамам не стоит забывать об уходе за ушами младенцев. Новорождённые имеют высокую потливость. Среда, которую создаёт пот, является идеальной для развития патогенных микроорганизмов. Игнорирование регулярной гигиены ушных раковин является наиболее распространённой причиной развития отитов у детей в младенческом возрасте.

Как правильно чистить уши?



Отоларингологи говорят, что серные пробки чаще всего образуются у пациентов, которые каждый день чистят уши при помощи ватных палочек. Из-за постоянного удаления секрета он начинает вырабатываться более активно. Ватные палочки проталкивают серу вглубь слухового прохода, где она накапливается, уплотняется и превращается в пробку.

Для выведения серы применяются специальные препараты. Использовать из достаточно легко:

* в каждый слуховой канал необходимо закапать 2-3 капли;
* закрыть раковину ватным тампоном на полчаса;
* удалить жидкую серу из ушной раковины диском, смоченным в обеззараживающем растворе.

Помните, что ватные палочки в рамках ухода за ухом использовать нельзя. Это только усугубит ситуацию. Если вы не уверены в своих силах, то лучше доверить чистку специалисту.

Массаж для ушей

Уши нуждаются не только в гигиеническом уходе и чистке. Выполнение самостоятельного массажа положительно сказывается на общем состоянии организма. Специалисты рекомендуются проводить его не реже двух раз в день, чтобы добиться максимального эффекта.

Техника массажа отличается простотой:

* сожмите мочку между пальцами, проведите несколько раз сверху вниз и в обратном направлении;
* сожмите всю ушную раковину пальцами и мягко проведите сверху вниз несколько раз;
* потрите пальцами область за ушами, но не слишком интенсивно;
* загните ушную раковину вперед, подержите и отпустите.

Все движения должны быть мягкими и плавными. Действуйте предельно осторожно, чтобы не доставить дискомфорта. Если вы носите серёжки, то не забывайте давать ушам отдыхать. Тяжёлые украшения лучше не носить дольше 3-4 часов. Проколы в мочках следует промывать ежедневно. Также не забывайте очищать серёжки.