

# Letní festivaly, klimatizace a pecky. Co na to naše uši?

23.8.2024 - | Nemocnice Pardubického kraje

## Ušní hygiena

„Bohužel si lidé doted' uši čistí takzvanými uchoštoury. My, lékaři, takový způsob čištění uší rozhodně nedoporučujeme. Tlustá štětička z drogerie vám ucho nevyčistí, jen si našťoucháte ušní maz hlouběji do ucha,“ přibližuje evergreen mezi nešvary primář oddělení ORL Libor Sychra. Místo vatové tyčinky doporučil prostý kapesník, kterým obalíme malíček a ucho vyčistíme jen tam, kam jím dostaneme. „I pro nás, lékaře, je obtížné vyčistit zvukovod, natož pro lidi, kteří si do ucha nevidí,“ dodává a upozorňuje na fakt, že někomu se zkrátka tvoří ušní maz více, někomu méně. Těm, kterým se tvoří více ušního mazu doporučuje, aby se před dovolenou objednali na ORL ambulanci a uši si nechali vyčistit.

## Zánět zvukovodu nebo zánět středního ucha?

Typickým letním onemocněním je už zmíněný zánět zvukovodu. A důvod? Rybníky, bazény, moře. To je klasika. Jak se lidé více potí, více se tvoří ušní maz a zvukovody na to trpí. „Asi to znáte. Skočíte do vody, uši vám zalehnou a máte po dovolené,“ říká primář oddělení ORL Libor Sychra. Naproti tomu zánět středního ucha vzniká infekcí přes sluchovou trubici, například z rýmy, zánětu dutin, nebo zánětu nosohltanu. „Zánět středního ucha je častějším onemocněním u dětských pacientů. Je to dané trošku jinou podobou sluchové trubice, než jak ji známe u dospělého. S růstem se anatomicky mění,“ dodává primář Libor Sychra. Se zánětem středního ucha se tak lékaři na oddělení ORL setkávají více či méně v průběhu celého roku.

## Pane doktore, mně píská v uchu

Letním trendem posledních let jsou pacienti, které trápí pískot v uších. Většinou přijdou s tím, že byli na koncertě, klidně i před měsícem a pískot za celou tu dobu neustal. „Koncerty a festivaly mohou být opravdu nebezpečné. Návštěvníci se vystavují enormnímu hluku, to jsou šílené decibely. Lidé podceňují, že může dojít k trvalému poškození sluchu. Typickým případem je tinnitus, neboli neustálé hvízdání v uších. Jeho léčba je velmi obtížná a tinnitus může být trvalý. Takovým lidem radíme přijít opravdu co nejdříve, a ne až po měsíci v naději, že to odesní samo. Tady opravdu platí, že čím dříve, tím lépe.“ apeluje na pacienty primář Libor Sychra a dodává, že tinnitus dokáže lidem skutečně znepříjemnit život.

## Opatrně se sluchátky

Populárními sluchátky se staly takzvané pecky, které lidem upcpou uši natolik, že nevnímají okolní hluk. Avšak z lékařského hlediska představují riziko a primář Libor Sychra vysvětlil proč. „Zvuk nemá možnost odcházet zvukovodem z ucha ven. Takový zvuk se šíří do vnitřního ucha nejen zvukovodem, ale rozvibruje i samotnou kost a tím se ještě víc zesiluje zvuk přicházející do vnitřního ucha. To vysoce zvyšuje riziko poškození sluchu.“ Peckám je tedy lepší se vyhnout a pokud už je máme, měli bychom hladinu zvuku regulovat tak, aby sluch nepoškodila. „To stejné radíme i seniorům ohledně sluchadel. Ta mají ale oproti sluchátkům už nastavené omezení zesílení zvuku na určitý počet decibelů, aby nedošlo k poškození sluchu silnými zvuky“ doplňuje primář Libor Sychra.

## Extrémní výkyvy teplot

Dalším letním neštarem je klimatizace. Ta působí negativně obzvláště na horní cesty dýchací. Třeba klimatizace v autě, kterou si nastavíme na dvacet stupňů a pak vylezeme do třiceti stupňového horka. „Doporučuji klimatizaci v autě vypnout alespoň 15 minut předtím, než z auta vystoupíme,“ radí primář ORL Svitavské nemocnice Libor Sychra.

### **Správný pitný režim svědčí i našim uším**

Našimi častými prázdninovými pacienty jsou i ti, kteří zanedbají pitný režim. Především starší lidé nemají pocit žizně a postrádají potřebu pravidelně pít. Tím se jim velmi zahušťuje krev. V kombinaci s vysokým krevním tlakem a cukrovkou to může způsobit nedoslýchavost a závratě způsobené špatným prokrvením vnitřního ucha. „Taková krev se chová podobně jako olej a když protéká do jemných cév ve vnitřním uchu, průchod ucpe, tím pádem dojde v tomto místě k nedokrvení a ucho může ohluchnout nebo vznikne akutní závrat,“ vysvětluje primář oddělení ORL Svitavské nemocnice Libor Sychra.

Během léta tak nezapomínejte na správnou ušní hygienu, vyvarujte se extrémně hlučnému prostředí stejně jako značným výkyvům teplot a dodržujte pitný režim. Vaše uši vám za to poděkujuí.

<http://www.nempk.cz/novinky/letni-festivaly-klimatizace-a-pecky-co-na-to-nase-usi>