

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 uchošťoury. 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 odezní samo. Tady opravdu platí, že čím dříve, tím lépe.“* apeluje na pacienty primář Libor Sychra a dodává, že tinnitus dokáže lidem skutečně zneprjemnit život.

Opatrně se sluchátky

Populárními sluchátky se staly takzvané pecky, které lidem ucpou 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 radím 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 nešvarem 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 žízně 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 závrať,“* 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 poděkují.

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