

[táblázatok](#)

[szakértőink](#)

[hírlevél](#)

[receptek](#)

 **Fitt élet**

[vissza](#)

**Vásároljon olcsóbban
életmód**

szerelem és szex

egészség

szépség és divat

fogyókúra

wellness és fitnessz

ezotéria

horoszkóp

feng shui

receptek

főoldal



Tanácsok a fülbetegségek elkerüléséhez

2008.09.22. **Fitt élet**

Az őszi időszakban nem csak a hűvös, szeles időjárás kedvez a fülbetegségek kialakulásának, de az óvodai, iskolai úszástanfolyamok, sőt a nem megfelelő fültisztítás is ideális feltételeket biztosítanak a kórokozók számára. A fülgyulladások elkerüléséhez dr. Augusztinovicz Mónika fül-orr-gégész ad hasznos tanácsokat.



[Linkajánló](#)

[Olcsó repülőjegyek](#)

[Ezoterikus magazin](#)

[Állás](#)

[Thaiföldi utazás](#)

[Költöztetés](#)

[Asztromen.hu](#)

Melyek a leggyakoribb fülbetegségek, milyen tünetekkel forduljunk orvoshoz?

A tartós fájdalom vagy halláscsökkenés mindig figyelmeztető jel. A tünetek hasonlóak lehetnek különböző fülbetegségeknél. Halláscsökkenést okozhat az egyszerű fülzsír, de a középfülgyulladás vagy hallójáratgyulladás is. Fájdalommal jár a fülkürt hurut, a középfül gyulladása valamint a hallójáratgyulladás. A panasz mértéke alapján nehéz eldönteni, mennyire súlyos a baj, ezért fülfájdalom vagy halláscsökkenés esetén mindig forduljunk orvoshoz.

Hasznos a füldugó

Rendszeresen a hallójáratba jutó klóros uszodai víz hallójáratgyulladást okozhat. Ennek oka, hogy huzamosabb idő elteltével, a klór hatására a vízben a fül érzékenyebb bőrrétege felázik, begyullad és megduzzad. Védekező ereje csökken, így a behatoló baktériumok előtt szabaddá válik az út.

Kifejezetten úszásra kialakított füldugó hasznos, mert megelőzi a víz hallójáratba kerülését. Fontos az úszás befejezése után a fej oldalra fordításával a hallójáratban esetleg bent maradt víz kirázogatása, a hallójárat kiszáritása. Úszás közben a fej lehetőség szerint maradjon a víz felszíne fölött, így a fülbe jóval kevesebb víz kerülhet. Hasznos lehet még az úszósapka, s egy vékonyan bekrémezett vatta a fülbe helyezve.

Fontos a helyes fültisztítás

A hallójárat bőrében levő faggyúmirigyek a hámot bevonó, védőréteget termelnek, melynek eltávolítása felesleges, sőt káros lehet. A hallójárat külső részén termelődő váladék a bőrvédelem szempontjából fontos, és élettani jelentősége van. A fülzsír jelenléte minden ember fülében természetes, és minél többet törölgetjük, annál több termelődik. Elegendő, ha a fültisztításnál a törölközőt vetjük be, a bemenet tisztítására megfelelő egy vékony, összecsavart törölköző megnedvesített sarka is. Néhány csavaró, tekerő mozdulat segítségével tökéletesen kitisztítjuk a fülbemenetét. Ilyen módon nem toljuk be a fülzsírt, hanem óvatosan eltávolítjuk.

A kisgyermek szűk hallójáratába nem ajánlott semmilyen eszközzel benyúlni, ez különösen vonatkozik a fültisztító pálcikára. Kisgyermeknél a pálcikán lévő vattát babaolajjal átítatva a fülkagyló redőit érdemes körbetisztítani. Ha a gyermek fokozott fülzsírtermelésre hajlamos, célszerű időnként paraffinolajat cseppenteni a hallójáratba. Amennyiben túl sok fülzsír termelődik és dugóként elzárja a hallójáratot fájdalmat, halláscsökkenést okozhat. Nem érdemes otthoni eltávolítással próbálkozni, mert a fülzsírdugó mélyebbre tuszkolása, a hallójárat sérülése és fájdalmas gyulladása lehet a következmény, ezért ilyen esetekben mindig forduljunk orvoshoz. Ha a gyermeknél gyakran alakul ki fülzsírdugó, segíthet a hallójáratba ismételtlen becseppentett paraffinolaj. Ez a patikában recept nélkül, cseppentős üvegben kapható.

Budai Allergiaközpont
www.allergiakozpont.hu

- **témában kérdezd**

[Cikk nyomtatás](#)

[Szakértőt keresek a témában](#)

- **kapcsolódó cikkek**

HIRDESSEN ÖN IS AZ ETARGET-TEL!

[médiaajánlat](#) | [impresszum](#) | [jogi nyilatkozat](#) | [lap tetejére](#)

Copyright Fitt Élet (C) 2007-2008 Minden jog fenntartva

- Copyright Fitt élet (C) 2007-2008 minden jog fenntartva -



hírek személyre szabva

