

MONDD MÉG EGYSZER, nem értem!

SZÖVEG: SÁRKÖZY ÁGOTA
ÉS VÁLYI-NAGY ERIKA

10 tévhit és a valóság

Fülfájás, folyamatos visszakérdezés, egyre hangosabbra állított tévé. Vajon miért alakulnak ki a fülbetegségek, miért romlik a hallás – egyáltalán mi az, ami tényleg veszélyes a fülre, és mitől nem kell tartani?

FÜLGYULLADÁSOK MIATT ROMLIK A HALLÁS

1. IGAZ. Ha fáj a füled, érdemes azonnal orvoshoz fordulni, hogy megállapítsák, milyen megbetegedésről van szó. Ez lehet külső fülgulladás vagy középfülgulladás, melyek ráadásul elváltozások, panaszok nélkül is kialakulhatnak, a belső fül betegségei ugyanis jellemzően nem okoznak fájdalmat. Az időben megkezdett és megfelelő kezelés gyorsan és nyomtalanul meggyógyítja a fület, így a gyulladás nem jár maradandó halláscsökkenéssel. A gondot az okozza, ha a fülgulladás krónikussá válik. A heveny középfülgutadást általában valamilyen felső légúti megbetegedés, bakteriális vagy vírusfertőzés előzi meg (nátha vagy garatgyulladás). A középfülgutadás lehet savós vagy gennyes. Utóbbinak régebben súlyos szövödményei voltak, de a korszerű antibiotikus kezelések korában már nagyon ritkán fordulnak elő ilyen komplikációk. A gennyes gyulladás tünetei egyértelműek: lázzal és éles fájdalommal jár, a fülből genny folyhat ki. Ha nem kezelik megfelelően, krónikussá válhat és állandósulhat a halláscsökkenés, amit a gyulladás által károsított hallócsontok és a lyukas dobhártya okoz. Emellett – nagyon ritkán – olyan súlyos szövödmények jelentkezhetnek, mint az agyhártyagyulladás vagy az agytályog.



Szakértő:
Dr. Balogh Katalin
fül-orr-gégész,
allergológus



A FÜLSÍR ELTÁVOLÍTÁSÁRA A LEGJOBB A FÜLPISZKÁLÓ

TÉVHIT. A fülzsírnak természetes védőszerepe van. Házi eltávolításának

több a kára, mint a haszna, mert dugóként összeállva, a hallójárat mélyére tuszkolva halláscsökkenést okozhat – az esetleges sérülésről nem is beszélve. A fülzsírdugót úgy lehet kíméletesen feloldani, hogy gyógyszer-tárban kapható speciális olajos (glicerín-, mandulaolaj-alapú) oldatot csöpögtetsz a fülbe.

Egy másik módszerrel, a melegítendő fülgyertya hallójáratba helyezésével épp ellenkező hatást érhetsz el: ez növelheti a fülzsír lerakódását. A gyertyázás során ugyanis finom viaszpermet kerül a hallójáratba és a dobhártyára. Mikroszkóppal megvizsgálva jól látható a viaszpermet, amely idővel egységes réteget képez a dobhártyán. Ez ritkán hallásromlást és gyulladást okozhat, ráadásul egy méretes fülzsírdugó eltávolítására az eljárás nem is alkalmas, miközben ez a viasz nem is tud úgy kiürülni a fülből, mint a fülzsír. A viaszcseppek a tetováláshoz hasonlóan a hám rétegei közé kerülnek, ahonnan még a szakorvos sem tudja eltávolítani.

Ha a gyógyszer-tári cseppek használata után is az az érzésed, hogy a füled be van dugulva, jobb, ha véget vetsz a csinálnd magad mozgalomnak, és elmész a fül-orr-gégészhez, aki vagy ki fogja szívni a dugót, vagy 37 fokok fülmosdató vízzel kitisztítja a fület.

AKI SOKAT SPORTOL, AZ JOBBAN HALL

IGAZ. A sportolás jót tesz a hallásnak, de csak a rendszeres és főleg aerob típusú mozgás, például a futás, korcsolyázás, tempós séta. A Miami University of Oxford (Ohio) kutatói megállapították, hogy a rendszeresen sportolóknak nem csupán a vérkeringésük és izomtelijesítményük javult, hanem jobban is hallottak: a jobb vérrellátás következtében ugyanis javult a test, és így a fülben lévő adó-vevő készülék, azaz a csiga hallósejtjeinek oxigénellátása is.

AZ ÖTÖDIK X UTÁN MÁR A VISSZAKÉRDEZÉS KORSZAKA JÖN

TÉVHIT. A hallásromlást alaptalanul tartják a harmadik életszakasz betegségének. A hallásproblémák már előbb is jelentkezhetnek, például ha valaki hangosan hallgatja a zenét a fejhallgatóján, zajos munkahelyen dolgozik, vagy gyakran jár diszkóba, popkoncertre. Ezért már a halláscsökkenés első jeleinél, életkortól függetlenül fül-orr-gégészhez kell fordulni.

Például akkor, ha a megszokottnál hangosabbra kell állítani a tévét, vagy ha folyton vissza kell kérdezni, mit is mondtak. A szakorvos ilyenkor megállapítja a minimális hallásküszöböt, valamint megvizsgálja a hallójárat és a dobhártya működését, és ha szükséges, megkezdi a gyógyítást.

A MOBIL KÁROSÍJTJA A HALLÁST AZÁLTAL, HOGY FELMELEGÍTI A FÜLET

TÉVHIT. Aki órákig telefonálgat, érezhet egyfajta telítettséget és meleget a fülénél, mégsem ezek az igazán ártalmas hatások. Az Amerikai Fül-orr-gégészeti Akadémia kutatói szerint a telefonálások kísérő háttérzaja rontja a hallást. Nevezetesen azok a zajok, amelyek zavarják az átviteli jeleket, és amelyeket szinte alig észrevehetően is visszhangként, sípolásként és bűgásként érzékelsz. Ez az alapzaj késztet arra, hogy hango-sabban beszélj. Minél hosszabb ideig vagy kitéve ezeknek a háttérzajoknak, annál inkább nő a kockázata, hogy romlani fog a hallásod. Mit tehetsz? Ne beszélj húsz percnél hosszabban mobilon, és ne mindig ugyanahhoz a fülethez tartsd a készüléket.

AKINEK VISSZATÉRŐ FÜLGYULLADÁSA VAN, JOBBAN TESZI, HA FÜLDUGÓVAL ÚSZIK

TÉVHIT. Az úszás – akár tengerben, akár medencében – önmagában egyáltalán nem veszélyes a fülre.

Átmeneti külső hallójárat-gyulladás az okozhat, ha pangani kezd benne a víz, illetve az elszaporodó baktériumok és gombák gyulladást okozhatnak a járatot borító bőrben. Ilyenkor antibiotikumot adnak, és gombásodást gátló cseppet kell a fülbe csepegtetni. A gyulladások elkerülése érdekében úszás után rázd ki és töröld meg jól a füledet zseb-kendővel. Egyetlen eset van, amikor a szilikon fül-dugók segítenek:



ha a dobhártya korábbi gyulladásból fakadó sérülése nem hegedt be – ezt fülorvos állapíthatja meg. Ebben az esetben viszont célszerű a fül lenyomata alapján készült, úgynevezett egyedi fül dugót használni.

HA A FEJHALLGATÓN TÚL HANGOS ZENE SZÓL, SÜKETSÉGET OKOZHAT

IGAZ. A füljáratba nem tökéletesen illeszkedő fülhallgatók mellett beszűrődik a háttérzaj is. Ez arra készteti a hallgatót, hogy emelje a hangerőt, hiszen el akarja nyomni a külső zajt.

Egyértelműen bizonyították, hogy ez halláskárosodást okozhat, ezért az Európai Unió 85 decibelben szabta meg

a forgalomba hozható készülékek hangerejének biztonsági küszöbértékét.

Ez a rendelkezés hamarosan arra kényszerítheti a gyártókat, hogy készülékeik megfeleljenek ennek a normának.

A javaslat természetesen nem csupán a fejhallgatókat érinti: a diszkós vagy karaokés munkakörben 120-nál is magasabb decibel teszi tönkre a fület.

És mit mondjunk a szilveszteri petárdázásról?

Nem ritkán ki is szakítják a dobhártyát, és akár a 140 decibelt is túlharsogják.

AZ ORR TISZTÁN TARTÁSA JÓT TESZ A FÜLNEK

IGAZ. A középfülgyulladás a nem megfelelően kikúrált megfázásoknak és a garat különféle fertőzéseinek, például a mandulagyulladásnak, gyerekeknél az orrmandula megnagyobbodásának, gyulladásának a következménye. Ezért a megfázás első jeleinél használj gyógyvízalapú orrsprayket, melyeket gyógyszerárban lehet beszerezni. Napi három-négy „spricc” segít átmosni, oldani az orrdugulást. Így elkerülheted a szövődményeket.



A GYÓGYFÜRDŐK JAVÍTIJÁK A HALLÁST

IGAZ. A termálvizes gyógykúrák nagyon hatékonyak. A Politzer-krenoterápia során különleges üveg- vagy plasztiksövecskét vezetnek be az orrlyukba, hogy elősegítsék a porlasztott gyógyvíz ventilációját. A legjobb gyógyvizek azok, amelyek ként tartalmaznak, és radonban gazdagok. Hatásuk lényege: a felső légutak területén csökkentik a gyulladásos folyamatokat, ennek következtében javul a fülkürt működése és a dobüreg szellőzése, a hallócsontok rezgése pedig – a megfelelő dobüregi nyomás mellett – jó hallást biztosít.

EGYES GYÓGYSZEREK MÉRGEZIK A FÜLET

IGAZ. És nem csak a tumorok kezelésére használt szerekről van szó. Bizonyos hétköznapi gyógyszerek is mérgezően hathatnak a fülre, és károsíthatják a hallást. A British National Formulary hosszan sorolja a vétkes antibiotikumok és gyulladáscsökkentők nevét. Természetesen a káros hatás függ a terápia hosszától is: ha egy adagot veszel be, hogy legyőzd az évszak fertőzését, akkor nem árt a fülnek, de ha tartósabban használsz ezeket a szereket (ilyenek például a tuberkulózis elleni antibiotikumok), akkor számolhatsz halláscsökkenéssel. Abban az esetben, ha a beteg élete védelmében ilyen kezelésre kényszerül az orvos, rendszeresen ellenőrzi a beteg hallását. **E**

