



## Előzd meg a nyári fülbetegségeket!

A fülgyulladás nem csak a hidegebb évszakokban keserítheti meg életünket, hanem nyáron is!

Wellness Cafe  
2011. 07. 13.

A fülgyulladásról azt gondoljuk, hogy az őszi-téli évszakok betegsége. Fülfájdalom azonban nyáron is jelentkezhet. Gyakran a tavaszi elhúzódó náthás megbetegedések, vagy allergia szövődményeként, de a panaszokat a medencék, tavak, tengerek vize is okozhatja.

### **Náthától a fülgyulladásig**

Az elhúzódó megfázások következtében kialakuló fülgyulladás különösen gyermekkorban gyakori panasz. A jelenség oka, hogy gyermekeknél a fülkürt még jóval rövidebb, a laza környéki kötőszövetek duzzanata miatt gyulladásban gyorsabban elzáródik, lefutása kedvezőtlenebb, mint felnőttkorban – magyarázza dr. Csokonai Vitéz Lajos fül-orr-gégész. Éppen ezért gyermekeknél különös figyelmet kell fordítani nátha esetén az orrváladék gyakori és alapos leszívására, a levegő áramlásának biztosítására. Hajlamosabbak a középfülgyulladásra a fül anatómia rendellenességeivel - különösen a dobhártya és az Eustach-féle járat defektusaival - élők, a krónikus orrmandula gyulladással, illetve a nagyobb orrmandulákkal rendelkezők. Az allergiás betegek jellegzetes panasza az orrdugulás, melyet az ornyálkahártya duzzanata is okozhat. Ez az állapot, amennyiben tartósan fennáll, szintén hozzájárulhat a fülgyulladás kialakulásához.

### **Veszélyek a vizekben**

Strandolás közben valószínű, hogy a fürdőzés ártalmas hatásaira gondolunk legkevésbé. A

nyaralás kellemes pillanatait azonban könnyen beárnyékolhatják a váratlanul jelentkező panaszok. Fülgyulladást a hallójáratba jutó - elsősorban klóros, uszodai - víz is okozhat. Ennek oka, hogy huzamosabb idő elteltével a víz leoldja a hallójárat felületi savas védőrétegét, a hámréteg felázik, fellazul. Így a hám védő funkciója meggyengül, a behatoló baktériumok előtt szabaddá válik az út.

### **Figyelmeztető jelek**

A fülgyulladás tünetei lehetnek egészen enyhék: elesettség érzés, bágyadtság, hőemelkedés, a fül nyomásérzékenysége jelentkezhet. A fertőzés előrehaladtával a tünetek erősödnek, magas láz, erős fájdalom, a dobhártya kiszakadásával gennyes fülfolyás alakulhat ki.



### **Fontos a helyes fültisztítás**

A fülzsír bevonja és védi a hallójáratot a kiszáradástól és a fertőzésektől, a kisebb szennyeződések pedig a hallójárat-bemenet szőrein fennakadnak. A hallójárat tisztításáról egy külön mechanizmus gondoskodik, az itt lévő hám ugyanis kifelé nő, így eltávolítja a kisebb szennyeződések és a felesleges fülzsírt. A fültisztítás éppen ezért nagy körültekintést igényel, hogy ezt a jól működő folyamatot ne borítsuk fel. A fül tisztításához elengedhetetlen a jól megválasztott eszköz, mivel az itt létrejövő esetleges sérülés is hallójáratí fájdalmat okozhat, amit viszketéssel, fájdalommal, nedvedzéssel járó kellemetlen érzés követ.

A kisgyermek szűk hallójáratába nem ajánlott semmilyen eszközzel benyúlni, ez különösen vonatkozik a fültisztító pálcikára. Esetükben a pálcikán lévő vattát babaolajjal átitatva, a fülkagyló redőit érdemes körbetisztítani. Ha a gyermek fokozott fülzsírtermelésre hajlamos, célszerű időnként paraffinolajat cseppenteni a hallójáratba.

A másik dolog, amire fontos a figyelmet felhívni, az a fültisztítók kérdése. A vattás végű

pálcika mindössze a bemenet kitörléséhez jó, és az a fajtája a legalkalmasabb, amelyet nem lehet 1 cm-nél mélyebben a fülbe dugni, ezzel a fül (illetve dobhártya) felsértését el lehet kerülni. Mélyebbre egyébként sem célszerű benyomni, mert a fülzsírt maga előtt tolva még inkább megnehezíti a fül kitisztítását. A fül mélyebb részeinek tisztításához használjunk inkább néhány csepp paraffinolajat, vagy gyógyszerárban recept nélkül kapható fülzsíroidó sprayt.

## **Tanácsok a nyári időszakra**

- Ügyeljünk rá hogy víz, vagy tengerparton homok, ill. egyéb szennyeződés ne juthasson a hallójáratába fürdés közben! Ha mégsem sikerül elkerülni, mielőbb távolítsuk el a fülből, mert komoly gondot okozhatnak.
- Hasznos lehet még az úszósapka, vagy úszáshoz kialakított fül dugó használata.
- Fontos az úszás befejezése után a fej oldalra fordításával, a hallójáratban esetleg bent maradt víz kirázogatása, a hallójárat kiszáritása.
- Elhúzódó felső légúti fertőzés, vagy allergia okozta orrdugulás, orrfolyás kezeléséhez kérjük szakorvos segítségét, hogy a komolyabb szövődményeket megelőzzük!

*Forrás: Budai Allergiaközpont*

**Öveket becsatolni, irány a tenger!**

**Tippek fogaink egészségének megőrzéséhez**

**Őrizzük meg egészséges mosolyunkat!**