



Patříte mezi „šťourače“? Aneb jak si správně čistit uši.

Někdo si čistí uši sirkou, tyčinkou, vlásenkou, někdo dokonce pletací jehlicí. Patříte-li mezi takové „šťourače“ koledujete si o poranění zvukovodu, bubínku i středoušních kůstek.

Neopatrným čištěním ucha si přivodí zánět zvukovodu až 90 % lidí! **Nesprávné používání vatových tyčinek bývá hlavní příčinou nahromadění ušního mazu na pozadí kanálu vnějšího zvukovodu a jeho následného ucpaní.** „Štouráním“ uší do hloubky si lehce přivodíte nejen infekci, ale samou pečlivostí si můžete protrhnout ušní bubínek. Přitom podle odborníků si uši čistit ani nemusíme. Příliš častá hygiena uší je podle nich spíše škodlivá, a hlavně by se měla provádět jen v oblasti vnějšího ucha. Maz vytvářející se v uchu je hustá fyziologická substance, vylučovaná mazovými žlázami po celé délce vnějšího zvukovodu. Za normálních podmínek zabezpečuje ochranu ušních kanálků proti různým infekcím, ale pokud dojde k jeho nahromadění, v uších nás svrbí, slyšíme hučení a můžeme zaznamenat i zhoršený přenos zvuku. Díky pohybům čelistního kloubu se maz uvolňuje a přirozeně posouvá ven z ucha. Pak stačí ucho například po koupání jen vytrít ručníkem.

Vytrvalým a usilovným používáním tyčinek tedy vytvoříte špunt, který ucpe zvukovod, a pokud narazí až na bubínek, naruší rovnovážné centrum a vy si budete připadat jako na kolotoči. Ucpané ucho může velmi bolet, zejména když se do něj po koupání dostane voda. Špunt ještě nabobtná a tlačí na bubínek. Bolest bývá tak silná, že člověk často nemůže ani spát.

(Zdroj: Andrea Melenová, Patříte mezi „šťourače“?, Překvapení, 2009, č. 20, str. 36 - 37)

Sluchové ústrojí je velmi zranitelné a náchylné k mnoha virovým a bakteriálním infekcím, spojených s oblastí nosu a krku, odkud se mohou šířit dále do těla. Zejména středoušní zánět často vzniká jako komplikace virové infekce horních cest dýchacích, kdy infekce způsobí otok sliznice v nosní dutině, nosohltanu, sluchové trubici a následně středního ucha. Vlivem ztížené průchodnosti Eustachovy trubice vzniká podtlak a později výpotek, který se hromadí ve středoušní dutině. Pokud bakterie nebo viry, které se vyskytují v nosohltanu, přestoupí přes sluchovou trubici do středního ucha, způsobí **akutní hnisavý zánět středního ucha**.

Na čištění uší má každý svůj oblíbený systém. Pomocí malíčku, oleje, sprejů. **Jednou z účinných a bezpečných metod čištění uší je použití [ušních svíček](#).** Svíčka má tvar dutého kužele a je ručně vyrobená z bavlněného plátna napuštěného minerálním a včelím voskem, jejíž vnitřní povrch se impregnuje přírodními éterickými oleji. Ve spodní části svíčky je filtr, vyhotovený z více vrstev ochranné gázy, který má zabránit případnému vypadnutí produktů procesu hoření na pokožku ošetřované osoby. Gáza je připevněná ke spodku svíčky prstencem vytvořeným z vlastního materiálu svíčky. Svíčka umístěná do zvukovodu po dobu hoření vytváří teplo a mírné vakuum. Účinek tepla upravuje lymfatický a krevní oběh a mírné vakuum blahodárně ovlivňuje celý systém nosních i ušních dutin, vč. krku, který se stal těžko průchodný nebo neprůchodný z důvodu choroby, poruchy, traumatu vnějšího původu, popřípadě

infekce. Dále pomáhá i při uvolňování nahromaděného či zaschlého ušního mazu tím, že jej změkčuje a ten je pak vytvořeným komínovým efektem podtlakem postupně vytažen na stěnu svíčky. Kromě výše uvedeného, svíčka stimuluje akupunkturální body umístěné hluboko ve vnitřním zvukovodu v blízkosti bubínku, které jsou jinak téměř nedostupné.

Jak často uši čistit? Frekvence čištění uší je individuální. Při zvýšené tvorbě ušního mazu čistěte uši tak často, jak je zapotřebí. Při běžné tvorbě ušního mazu stačí vyčistit uši jednou za týden. Vždy dbejte na **SPRÁVNOU a BEZPEČNOU techniku čištění uší** tak, aby byla zachována přirozená samočistící schopnost zvukovodu. Mnohdy stačí po koupání a mytí pouze vytřít okraj zvukovodu ručníkem.

A co s nepotřebnými vatovými tyčinkami? Nevyhazujte je. Dají se použít např. na odstranění rozmazané řasenky.