

جرم گوش

جرم گوش که به آن سرومن می‌گویند، توسط غدد مخصوص تولیدکننده موم در پوست یک‌سوم خارجی مجرای گوش تولید می‌شود. وجود جرم در مجرای گوش طبیعی است، زیرا این ماده مومی به‌عنوان یک عامل خود پاک‌کننده با خواص محافظتی، لغزنده‌کننده و ضدباکتری عمل می‌کند. عدم وجود جرم گوش ممکن است منجر به خشکی و خارش گوش شود. خود پاک‌کنندگی به این معناست که حرکت آرام و منظمی از جرم گوش و سلول‌های مرده پوست از پرده گوش به سمت دهانه مجرای خارجی گوش وجود دارد. جرم قدیمی گوش به‌طور مداوم با کمک جویدن و حرکت فک از مجرای گوش به سمت دهانه آن منتقل می‌شود، و سپس در بیشتر موارد خشک‌شده، پوسته پوسته می‌شود و می‌افتد.

علائم انسداد جرم گوش چیست؟

علائم این مشکل ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- درد گوش
- احساس گرفتگی یا پری در گوش
- کاهش شنوایی جزئی که ممکن است بدتر شود
- وزوز گوش، زنگ زدن یا وجود صدا در گوش
- خارش، بوی نامطبوع یا ترشح
- سرفه
- درد
- عفونت

چه چیزی باعث انسداد جرم گوش می‌شود؟

وقتی جرم گوش در مقابل پرده گوش جمع می‌شود، اغلب به این دلیل است که فرد با وسایلی مانند گوش‌پاک‌کن، سنجاق سر یا گوشه‌های دستمال کاغذی پیچیده شده، گوش خود را تمیز می‌کند. این مسائل فقط جرم را به عمق مجرای گوش هل می‌دهند.

گزینه‌های درمانی چیست؟

تمیز کردن گوش سالم به‌کمک یک پارچه نرم امکان‌پذیر است، اما نباید چیزی داخل مجرای گوش فرو کرد. در حالت ایده‌آل، مجرای گوش هرگز نیازی به تمیز کردن ندارد. اما همیشه اینطور نیست. گوش‌ها باید زمانی تمیز شوند که جرم کافی جمع شده و باعث بروز علائم شود یا مانع از معاینه لازم توسط پزشک شود. این وضعیت را انباشت جرم گوش می‌نامند.

بیشتر موارد انسداد جرم گوش به درمان‌های خانگی که برای نرم کردن جرم استفاده می‌شود، پاسخ می‌دهند. بیماران می‌توانند چند قطره روغن معدنی، روغن بچه، گلیسرین یا قطره‌های تجاری داخل گوش بچکانند. قطره‌های شوینده مانند پراکسید هیدروژن یا پراکسید کاربامید (که در بیشتر داروخانه‌ها موجود است) نیز ممکن است به حذف جرم کمک کنند.

جرم گوش

شست‌وشوی گوش با سرنگ معمولاً برای تمیز کردن استفاده می‌شود و می‌تواند توسط پزشک یا در خانه با استفاده از کیت شست‌وشوی تجاری انجام شود. محلول‌های رایج برای شست‌وشو شامل آب و محلول نمکی است که باید تا دمای بدن گرم شود تا از بروز سرگیجه جلوگیری شود. شست‌وشوی گوش زمانی مؤثرتر است که قطره‌های حل‌کننده جرم ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از درمان داخل مجرای گوش ریخته شود. در صورت داشتن دیابت، وجود سوراخ در پرده گوش، وجود VT در پرده گوش، مشکلات پوستی مانند اگزما در مجرای گوش یا سیستم ایمنی ضعیف، باید از شست‌وشوی گوش خودداری کرد.

خروج جرم گوش با استفاده از ابزار ظریف نیز مؤثر است. این کار معمولاً توسط متخصص گوش، حلق و بینی با استفاده از ساکشن یا ابزارهای ظریف خاص و میکروسکوپ برای بزرگنمایی مجرای گوش انجام می‌شود. اگر مجرای گوش شما باریک باشد، پرده گوش سوراخ یا لوله داشته‌باشد، روش‌های دیگر شکست خورده باشند، یا اگر مشکلات پوستی در مجرای گوش، دیابت یا سیستم ایمنی ضعیف دارید، خروج دستی جرم گوش ترجیح داده می‌شود.

چرا استفاده از گوش‌پاک‌کن برای حذف جرم گوش خطرناک است؟

انسداد جرم یکی از شایع‌ترین علل کاهش شنوایی است. این مشکل اغلب به دلیل تلاش برای تمیز کردن گوش با گوش‌پاک‌کن ایجاد می‌شود. بیشتر تلاش‌ها برای تمیز کردن فقط جرم را به عمق مجرای گوش که شکل ساعت شنی دارد، هل می‌دهد و باعث انسداد در قسمت باریک مجرای گوش می‌شود. علاوه بر این، آسیب تصادفی به پرده گوش یا استخوانچه‌های گوش ممکن است در صورت فرو بردن گوش‌پاک‌کن به عمق زیاد رخ دهد.

تلاش نامناسب برای تمیز نگه داشتن گوش‌ها توسط گوش‌پاک‌کن ممکن است سطح شنوایی را کاهش دهد. گوش یک بخش حساس و پیچیده از بدن است، از جمله پوست مجرای گوش و پرده گوش. بنابراین، باید مراقبت ویژه‌ای از این بخش از بدن انجام شود. عادت فرو کردن گوش‌پاک‌کن یا سایر اشیاء را در مجرای گوش ترک کنید.

چه زمانی باید با پزشک صحبت کنم؟

اگر درمان‌های خانگی مؤثر نبوند، یا اگر جرم آنقدر جمع شده که مجرای گوش را مسدود و میزان شنوایی شما را کم کرده است، متخصص گوش و حلق و بینی ممکن است قطره‌هایی را برای نرم کردن جرم تجویز کند، یا آن را شست‌وشو دهد یا با ساکشن خارج کند. متخصص شما همچنین ممکن است نیاز به حذف جرم زیر میکروسکوپ داشته‌باشد.

اگر احتمال پارگی در پرده گوش وجود دارد، قبل از امتحان هرگونه خود درمانی، با پزشک مشورت کنید. ریختن قطره‌های گوش یا سایر محصولات در گوش در صورت وجود پارگی پرده گوش ممکن است باعث درد یا عفونت شود. شست‌وشوی آب از طریق چنین سوراخی می‌تواند عفونت ایجاد کند.

اگر مستعد انباشت مکرر جرم هستید یا از سمعک استفاده می‌کنید، هر ۶ تا ۱۲ ماه یکبار برای معاینه و تمیز کردن پیشگیرانه به پزشک مراجعه کنید.

جرم گوش

چه سؤالاتی باید از پزشک خود بپرسم؟

۱. مزایا و خطرات / عوارض جانبی گزینه‌های مختلف حذف جرم گوش چیست؟ محصولات نرم‌کننده جرم، شست‌وشو با آب در مقابل حذف فیزیکی؟
۲. آیا تجمع جرم گوش با سن، جنسیت، سابقه خانوادگی یا رژیم غذایی متفاوت است؟
۳. چگونه با انباشت جرم گوش در شنا زیر آب مقابله کنم؟
۴. آیا باید کاری برای جلوگیری از تجمع جرم گوش انجام داد؟
۵. هر چند وقت یکبار باید جرم گوش را حذف کرد؟
۶. آیا شمع گوش یک گزینه ایمن برای حذف جرم گوش است؟