

# HIGIENA I PROFILAKTYKA



Zaburzenia w utrzymaniu prawidłowego nawilżenia i uszkodzenia naskórka osłabiają naturalną ochronę przewodu słuchowego i są ważnymi czynnikami **sprzyjającymi powstaniu zapalenia ucha zewnętrznego**.

**Woskovina** natłuszcza przewód słuchowy i umożliwia **naturalny proces samooczyszczania**. **Nadprodukcja woskowiny** powoduje powstanie **korków woskowinowych** skutkujących zaburzeniami słuchu, a jej **niedobór grozi wysychaniem przewodu słuchowego i uszkodzeniom naskórka**.

**Wilgotne środowisko oraz chlorowana woda sprzyjają maceracji naskórka i infekowaniu przewodu słuchowego przez bakterie i grzyby**. Nadmiar wody w uchu może również powodować pęcznienie korków woskowinowych, co dodatkowo zwiększa ryzyko rozwoju bakterii i wystąpienia zapalenia ucha zewnętrznego zwanego „uchem pływaka”.

*Strategie zapobiegania ostremu zapaleniu ucha zewnętrznego obejmują poinformowanie pacjenta o unikaniu manipulacji w uszach (nieodpowiednie czyszczenie, drapanie), prawidłowej higienie uszu po korzystaniu z basenu oraz zachowanie fizjologicznej bariery ochronnej ucha zewnętrznego..*

Elżbieta Hassmann-Poznańska et al.,  
Klinika Otolaryngologii Dziecięcej UM w Białymstoku

**Oliwa z oliwek pomaga w bezpieczny sposób oczyszczać uszy z zalegającej woskowiny**, zapobiega powstaniu korków woskowinowych i ułatwia ich usuwanie. Dodatkowo **tworzy barierę chroniącą przed dostaniem się wody do wnętrza ucha**, a także regeneruje naskórek przewodu słuchowego i łagodzi jego podrażnienia.