

Začepljene uši - uzroci i načini liječenja



Osjećaj začepljenosti u jednom ili oba uha svi ponekad osjetimo **nakon dugotrajnog plivanja ili kupanja**, posebno nakon ronjenja, ili **tijekom vožnje avionom ili automobilom** kod promjene nadmorske visine. Osobe koje pate od jakih alergija češće mogu osjetiti začepljenost u ušima.

Uz osjećaj začepljenosti uha, mogu se osjetiti i sljedeći simptomi:

- zujanje u ušima,
- bol u jednom ili oba uha,
- naglušost,
- odjek vlastitog glasa pri govoru,
- vrtoglavica,
- [svrbež uha](#),
- suhi kašalj.

Ponekad začepljene uši nisu uzrokovane tek poremećajem u ravnoteži pritiska između srednjeg uha i atmosfere, već su **rezultat medicinskog problema**.

Nakupljanje i zastoj cerumena u zvukovodu

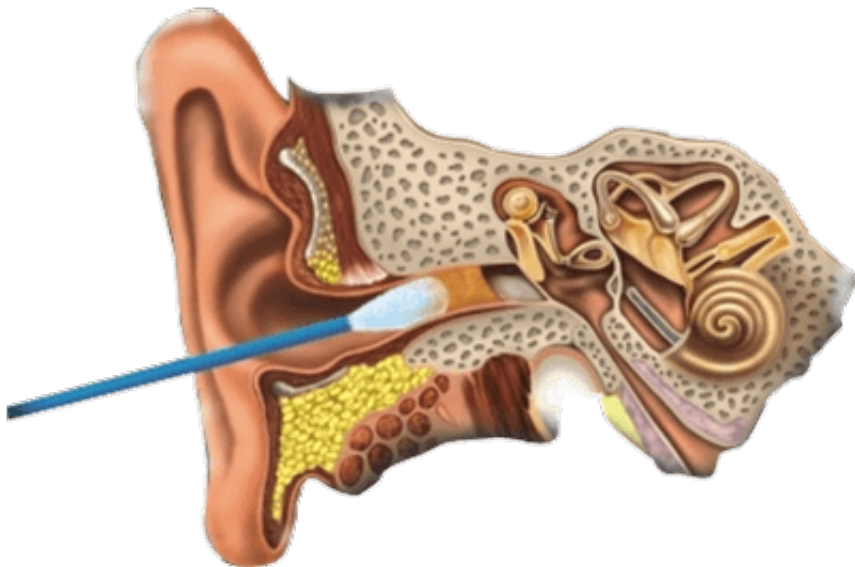
Cerumen je ušna mast ili vosak koji se prirodno stvara u zvukovodu. Služi kao **prirodni**

mehanizam zaštite od buke te bakterijskih i gljivičnih infekcija, a usto sprječava zadržavanje vode u zvukovodu. Zbog važne uloge cerumena u očuvanju zdravlja ušiju, pa tako i sluha, **cerumen se ne smije odstranjivati iz uha štapićima za uši.**

Uho ima mehanizam koji izacuje višak cerumena prirodnim putem iz uha, često tijekom žvakanja odnosno pomicanja čeljusti. Međutim, ponekad se u zvukovodu može **skupiti previše cerumena što uzrokuje začepljenje slušnog kanala i osjećaj začepjenog uha.**

Uzroci prekomjernog lučenja i nakupljanja cerumena su raznovrsni:

- **Izloženost jakoj buci ili duži boravak u zadimljenom i prašnjavom prostoru** - u ovim slučajevima organizam može pojačano lučiti cerumen kako bi zaštitio uho. Ako se višak cerumena ne ukloni prirodnim putem, dolazi do začepjenja uha.
- **Virusne infekcije** - osim boli u uhu i osjećaja začepjenosti uha, česti su simptomi prehlade uz povišenu temperaturu. Virusne infekcije učestale su kod djece, a prolaze kroz pet do sedam dana.
- **Egzostoza zvukovoda** - koštano suženje slušnog kanala je poremećaj nepoznatog uzroka, a često kod osoba izloženih hladnoj vodi ili zraku, primjerice kod plivača i ronilaca. Iako najčešće uzrokuje tek povremeno začepljenje uha, u naprednom obliku ovo stanje može uzrokovati jake bolove, šumove u uhu i naglušost. Liječi se operacijom zvukovoda kojom se proširuje zvukovod.
- **Nepravilno korištenje štapića za uši** - pokušavajući očistiti zvukovod gurajući u slušni kanal štapiće za uši, remetimo prirodni mehanizam izbacivanja cerumena iz uha i samo ga guramo dublje u zvukovod. Osim što tako možemo začepiti slušni kanal, omogućava se lakše nakupljanje vode i bakterija u uhu što može uzrokovati i ozbiljne infekcije zvukovoda.



Kako se liječi?

Višak cerumena uklanja se u liječničkoj ambulanti ispiranjem uha odnosno irigacijom, a moguće je i učiniti ga doma, uz oprez, prirodnim načinima:

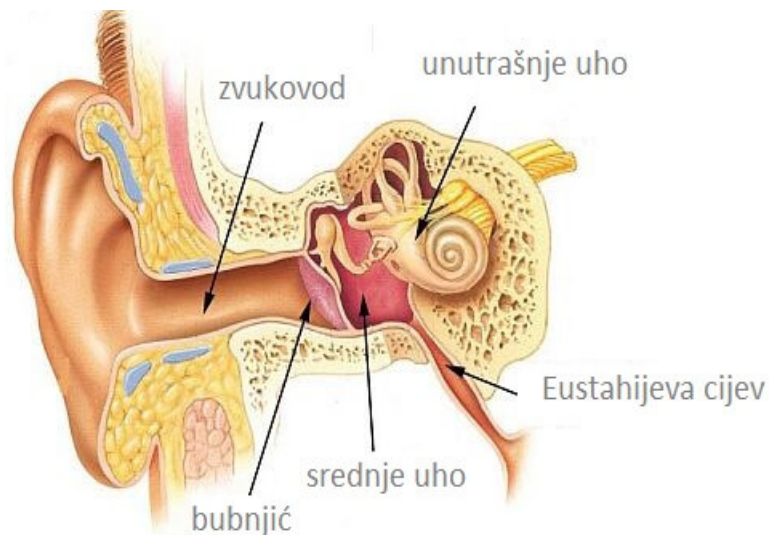
- **Maslinovo ulje** - blago se zagrije mala količina maslinovog ulja. Zatim je potrebno leći na bok i u uho ukapati nekoliko kapi te pričekati desetak minuta. Nakon toga potrebno se okrenuti na drugu stranu i pričekati da ulje s cerumenom izađe van pa obrisati ušnu školjku papirnatim ubrusom.
- **Slana voda** - žlicu morske soli otopite u pola šalice tople vode, promiješajte i ukapajte u začepljeno uho. Pričekajte nekoliko minuta, a zatim okrenite glavu kako bi voda iscurila iz uha.
- **Alkohol i ocat** - pomiješaju se male količine alkohola i octa u jednakom omjeru. Zatim ukapajte nekoliko kapi u uho ležeći na boku, pričekajte 3 minute, a zatim nagnite glavu u suprotnu stranu dok tekućina ne izađe iz uha.
- **Sok čuvarkuće** - čuvarkuća je biljka poznata u narodu po svojoj ljekovitosti, a koristi se protiv uhobolje. Priprema soka je jednostavna, potrebno je presavinuti list i iscijediti u uho nekoliko kapi njegova soka. Nakon nekoliko minuta pustiti da se tekućina iscijedi iz uha.



Za uklanjanje blage začepljenosti uha možete pokušati i **žvakati žvakaću gumu** kako bi micanje čeljusti potaklo izlazak ušnog voska iz unutarnjeg uha. Možete pokušati i **namjernim zijevanjem** kako biste potakli protok tekućine u ušima. Također, **izbjegavajte nošenje slušalica** koje se stavljaju unutar ušne školjke i sprječavaju prirodno odstranjivanje cerumena.

Opstrukcija Eustahijeve tube

Eustahijeva tuba je **cijev koja spaja ždrijelo sa srednjim uhom**. Ona služi za **izjednačavanje tlaka srednjeg uha s vanjskim odnosno atmosferskim tlakom**. To izjednačavanje tlakova događa se prilikom otvaranje Eustahijeve tube što se događa nesvjesno, prilikom gutanja hrane, piće ili sline. Ljudi najčešće osjete otvaranje Eustahijeve tube prilikom promjene nadmorske visine.



Do zatvaranja Eustahijeve tube najčešće dolazi zbog promjena na sluznici. Primjerice, ako se pojavi oteklina sluznice nosa, ona se može prenijeti i na sluznicu ušća Eustahijeve cijevi do čega najčešće dolazi tijekom **prehlade, alergijskog rinitisa ili nosne polipoze.**

Kod djece u dobi od šest ili sedam godina, najčešći uzrok začepjenja Eustahijeve tube je **treći krajnik** koji je ponekad potrebno operirati.

Kako se liječi?

Začepjeno uho treba ozbiljno shvatiti jer može dovesti do trajnog gubitka sluha ako se ne liječi. Liječenje podrazumijeva smanjenje otekline odnosno edema sluznice što je moguće na nekoliko načina:

- **Vazokonstriksijske kapi za nos** - riječ je o kapima koje se uobičajeno koriste tijekom prehlade kako bi se smanjilo curenje i kako bi se uspostavila prohodnost nosa. Kako bi kapi djelovale i na oteklinu u Eustahijevoj cijevi, prije kapanja potrebno je leći na ravnu podlogu, namjestiti glavu tako da visi ispod ruba podloge i lagano ju zarotirati u stranu tako da je nosnica u koju će se kapati okrenuta gore. Kapi se ne trebaju osjetiti u ždrijelu, nego se treba osjetiti samo pucketanje u uhu. Kapi se koriste tri do četiri puta dnevno.
- **Propuhivanje (policeriranje) Eustahijeve cijevi** - dok je jedna nosnica zatvorena, u drugu se upuhuje zrak pod tlakom. Ovo se ne radi ako je prisutna bakterijska infekcija kako se ne bi prenijela u srednje uho. Za točnu procjenu dijagnoze zato je potreban otoskopski pregled uha na kojem se može vidjeti uzrok začepjenja.
- **Nazalni steroidi** - koriste se kod djece koja boluju od alergijskog rinitisa, a

riječ je o steroidima u spreju koji se ušpricavaju u nosnice jednom ili dva puta dnevno.

- **Dekongestivi** - dostupni su kao tablete za oralnu upotrebu te u obliku spreja koji se ušpricava u nosnice. Iako izazivaju trenutno olakšanje, ne preporučuje ih se koristiti duže jer funkcioniraju tako što sužavaju krvne žile smanjujući oteklinu u nosu i Eustahijevoj cijevi, no nakon prolaska učinka tablete ili spreja dolazi do naglog širenja žila što uzrokuje ponovne probleme.