



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City

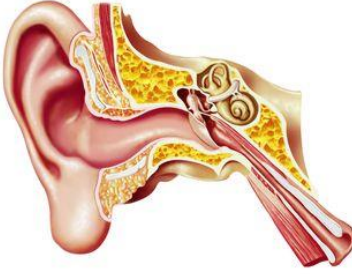


العناية بالأذن

Ear Care

المقدمة

الأذن هي عضو ذاتي التنظيف ولا تتطلب أي مجهود لفعال ذلك، فهي تحتاج فقط لتنظيفها من الخارج، ويجب عند

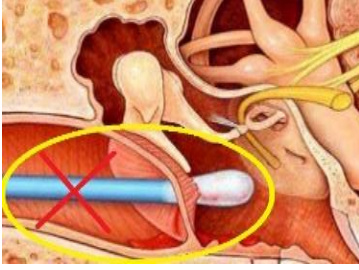


تنظيفها عدم إدخال أو غرس أي جسم أو سائل إلى داخلها، إلا في حال قام بوصفه الأخصائي الصحي.

وفي حال كان التنظيف مهم، إلا أن الابتعاد عن الضوضاء والإصابات يبلغ أهمية أكبر، وكذلك بعض الأدوية والأمراض قد تؤثر على السمع، لذا يجب إتباع نصائح الرعاية العامة التي تتضمن إجراء فحوصات دورية ومعرفة علامات ضعف السمع.

تنظيف الأذن

- قم بتنظيف أذنيك بعناية تامة، امسح الأذن الخارجية بمنشفة أو مناديل، ولا تضع أي أداة صغيرة في أذنك.



- لا تستخدم العيدان القطنية لتنظيف الأذن أو الدبابيس أو الأجسام المدببة أو الحادة، قد تؤثر هذه الأدوات الصغيرة على طبلة الأذن.

- يساعد شمع الأذن على تنظيف الأذن ذاتياً، ولكن تراكمه قد يفقدك السمع، لذا يجب الذهاب للطبيب لإزالته.
- إذا شعرت بحكة أو ألم في أذنك، فقم باستشارة الطبيب لتحديد العلاج المناسب وتحديد ما إذا كنت بحاجة إلى رؤية اختصاصي.
- إذا كان لديك ثقب في الأذن، فقم بتنظيف الأقرط وشحمة الأذن باستمرار باستخدام الكحول.

الضوضاء

ترتبط درجة الخطورة على السمع على حسب:

- مستوى الضوضاء
- مدة التعرض للضوضاء

لذا من الأفضل الابتعاد عن الضوضاء وارتداء واقيات الأذن قبل الدخول إلى منطقة مزعجة، وتعتبر سدادات الأذن المجهزة جيداً من الأمثلة على واقيات الأذن.



السماعات المتوافرة مع جهاز iPod® ومشغل MP3 لا تحمي الأذن.

ملاحظات

يجب
اتباعها

احرص على تجنب الاستماع إلى الموسيقى أثناء توصيل الجهاز بالكهرباء لخطورته على السمع.

قد يزداد خطر فقدان السمع عند الاستماع للصوت العالي ولفترات طويلة، لذا لحماية السمع يجب عليك خفض مستوى الصوت ويجب أخذ وقت راحة عند وضع سماعات الأذن.



تجنب مستويات الصوت العالية عند استخدام مكبرات الصوت وأنظمة المسرح المنزلي.

اخفض مستوى الصوت عند استخدام الجهاز الصوتي الخاص بك، فإذا تمكن الشخص الآخر من سماع ما تستمع إليه، فذلك يعني أن مستوى الصوت مرتفع جداً.

قم بارتداء سدادات الأذن في الحفلات الموسيقية وسباق السيارات الرياضية.

اخفض مستوى صوت مسجل السيارة واجعله في المستوى المعقول للوقاية من تلف السمع، ولتتمكن من سماع سيارات الطوارئ في حال حدوث أمر طارئ.

وسائل السلامة

- إذا كنت تمارس الغوص أو السباحة، فتعلّم تقنيات السلامة تحت الماء لتفادي تضرر أذنيك بسبب الضغط.



- عند إقلاع الطائرة قم بالابتلاع والتثاؤب بشكل متكرر لتعادل الضغط الجوي في أذنيك.

- إذا كنت مصاب بأحد مشاكل الجهاز

التنفسي العلوي مثل عدوى البرد أو التهاب الجيوب



الأنفية، فاستعمل موانع الاحتقان أو رذاذ الاحتقان قبل بضع ساعات من الهبوط أو أثناء الهبوط.

- يمكنك شراء سدادات الأذن المزودة بمرشحات خاصة، لكي تساعدك على معادلة ضغط الهواء في الأذنين أثناء السفر الجوي.

الرعاية العامة

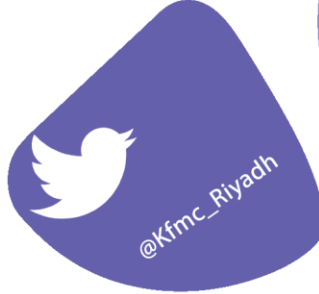
- يجب أن يقوم طبيب الرعاية الأولية بفحص الأذن بشكل منتظم.
- قم بفحص سمعك إذا أردت أن تتأكد أنه طبيعيًا. وقم باستشارة طبيب الأذن عند الضرورة.
- قم باستشارة الطبيب إذا لاحظت وجود نتوء غير عادية أو مناطق متقشرة على الأذن الخارجية.
- راجع طبيب الأذن فوراً إذا جُرحت أذنيك أو تعرضت لألم في الأذن أو لاحظت أي تغييرات في أذنك أو سمعك.



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم تـمريض العيادات الخارجية



HEM2.18.000591

