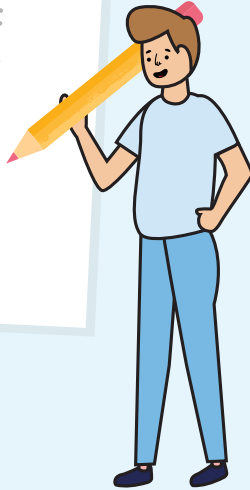


العناية بالأذن نصائح لصحة الأذنين

افعل



لا تفعل



اعتن بأذنيك

افعل

نظف الجزء الخارجي من أذنك بقطعة قماش ناعمة



اذهب إلى طبيب أو عامل صحي عند شعورك بالألم في الأذن، أو خروج إفرازات منها، أو مواجهتك لأي صعوبة في السمع



لا تستعمل سوى أدوية يصفها عامل صحي أو طبيب



استعمل سدادات الأذن في الأماكن الصاخبة لحماية سمعك



لا تفعل

لا تضع في أذنك

- عيدان الأذن/ العيدان القطنية
- شموع الأذن
- الأعواد
- الزيوت



لا تسبح في مياه وسخة أو تغتسل فيها



لا تشارك الآخرين سماعات أو سدادات الأذن



لا تستمع إلى أصوات عالية أو موسيقى صاخبة



WHO/UCN/NCD/SDR 23.5
© منظمة الصحة العالمية 2023. بعض الحقوق محفوظة. هذا المصنف متاح بمقتضى الترخيص
CC BY-NC-SA 3.0 IGO

التقرير المرفق على الرابط الإلكتروني التالي
https://www.who.int/health-topics/hearing-loss#tab=tab_1

ما أسباب إفراز السوائل أو القيح من الأذنين؟



تتجم إفرازات الأذن في معظم الحالات عن الالتهابات، وعليك ألا تتجاهل إفراز السوائل أو القيح منها، وأن تستشير طبيباً أو عاملاً صحياً على الفور.

تذكرني



أن علاج التهابات الأذن ممكن وأن تتصرف دون تأخير

ماذا ينبغي أن أفعل لألم الأذن؟

اذهب إلى طبيب أو عامل صحي يمكنه فحص أذنك.

لا تفعل

وضع أي شيء في الأذن



صب الزيت الساخن أو البارد فيها



استعمال العلاجات المنزلية



استعمال قطرات أذن لا يصفها عامل صحي أو طبيب



ماذا ينبغي أن أفعل عندما يدخل الماء في أذني؟



يخرج الماء تلقائياً من الأذن في معظم الحالات بعد وهلة، وإذا استمر ذلك أو تكرر حدوثه، فاطلب المشورة من طبيب. ويمكن أن يحدث ذلك إذا كان هناك شمع يسد قناة أذنك لأن بمقدوره أن يحبس الماء بداخلها، وقد يلزم أن يزيله الطبيب.

ما سبب آلام الأذن؟

تنجم آلام الأذن عادةً عما يلي:



تكسّس الشمع الصلب فيها



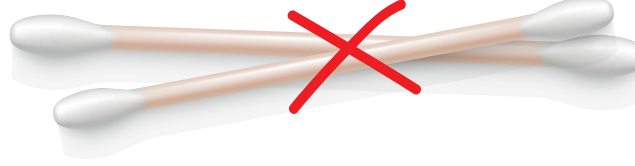
التهاب الأذن

قد ينجم الإحساس بامتلاء الأذن أحياناً عن تجمع السوائل داخلها



متى يلزم إزالة الشمع من الأذن؟

قد يلزم إزالة الشمع من الأذن عندما يتجمع فيها أحياناً ويصبح صلباً، وينبغي ألا يزيله إلا عامل صحي مدرب أو طبيب.



هل من مشكلة في استعمال عيدان الأذن (Q-tips) أو العيدان القطنية؟

ينبغي ألا تدخل عيدان الأذن أو العيدان القطنية في أذنك، لأنها قد تدفع الشمع عميقاً داخل قناة الأذن وتتلّف طبلتها، وقد يبقى القطن أحياناً داخل الأذن فيسبب التهابها.

تذكري

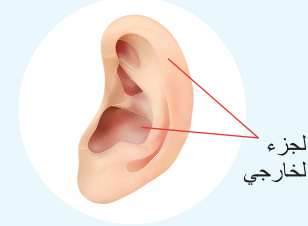
أن عيدان الأذن معدة فقط لتنظيف الجزء الخارجي من الأذن من دون إدخالها في قناة الأذن

ماذا أفعل إن شعرت بحكة في أذني أو دخلت فيها حشرة؟



ينبغي أن تستشير طبيباً إذا كنت تعاني من حكة شديدة في الأذن أو دخل فيها جسم غريب أو حشرة. أما استعمال عيدان الأذن أو العيدان القطنية فقد يؤدي إلى الإضرار بقناة الأذن وطبقتها.

هل ينبغي أن أواظب على تنظيف أذني؟



إن الجزء الداخلي من الأذن يُنظف ذاتياً، وينبغي أن تنظف فقط الجزء الخارجي منها بقطعة قماش ناعمة أو بالقطن

لا تدخل أي شيء في الأذن:

لزيت



عيدان الأذن أو العيدان القطنية



شموع الأذن



الأعواد



ما هو شمع الأذن؟ وهل ينبغي إزالته؟

شمع الأذن من الإفرازات الطبيعية للأذن، وهو يساعد على حبس الأوساخ والشعر والجزيئات الغريبة التي تدخل الأذن فيحميها ويحافظ على نظافتها، ولا يلزم عادةً إزالته منها.