

Ta hand om dina öron!



Peta inte i örat och gnugga inte ytterörat

Risken finns att petande eller gnuggande kan skada den känsliga huden i hörselgången och huden kan lättare bli infekterad. Dessutom ökas vaxproduktionen och vaxet kan petas ännu längre in i örat. Med bomullstops eller andra längre föremål kan till och med trumhinnan skadas. Kom ihåg att vax är helt normalt för hörselgången och har en mycket effektivt skyddande funktion för örat.

Smörj huden i hörselgången

Huden i hörselgången kan lätt bli torr och denna torrhet är det vanligaste skälet till att det kliar i örat. Speciellt vanligt är det vintertid när du sitter mer inomhus i en torrare miljö. Droppa någon eller några droppar olivolja i hörselgången med exempelvis en liten dropp-pipett-flaska, liten spruta utan spets eller kanyl, eller använd förfylld öronspray med olja, till exempel Vaxol®, Cl-ear® eller Revaxör®-olja (inte vanlig Revaxör®) som finns receptfritt att köpa på apotek. Olivoljan har bra egenskaper.

Skölj rent hörselgången om smuts kommit in

Om du till exempel badat i en pool, badtunna, hav eller sjö med tveksam vattenkvalitet eller kraftigt klorerat vatten kan du försiktigt skölja rent med kroppsvarmt sterilt vatten (eller steril koksaltlösning, 0,9%, i andra hand) som finns på förfyllda flaskor. Du kan förstås också koka upp vatten och låta svalna till kroppstemperatur. Temperaturen på vattnet är viktig, alltid 37 °C, för sköljer du med för kallt vatten kan du bli kraftigt yr och för varmt vatten kan skada örat.

Förebygg inflammationer i hörselgången

En inflammation i örats hörselgång kan göra mycket ont men är något som ofta kan undvikas om du utför korrekt egenvård. Viktigast är att inte peta i örat eller gnugga ytterörat. Huden kan behöva smörjas en till flera gånger i veckan med olja enligt ovan och som förebyggande kan också Alsollösning försiktigt droppas in med pipett eller liten spruta utan spets eller kanyl, eller spraya med Bürows lösning (påminner om Alsollösning) som finns som förfylld öronspray (Otinova®), både den och Alsollösning finns receptfritt på apotek.

Räta ut hörselgången för att lättare få in medel i örat

Hörselgången är sällan rak utan ofta lite krokig. Om du drar med tumme och pekfinger i öronmusslan uppåt-bakåt rätas den broskiga och ofta krokiga hörselgången ut. Det blir då betydligt lättare att spraya, skölja eller droppa in medel i hörselgången och örat.

Förbehandla en vaxpropp innan rengöring

Om du fått en vaxpropp blir det betydligt enklare att få ut den om du förbehandlar en eller några kvällar med olja, vanlig olivolja går utmärkt. Droppa gärna rikligt med olja, låt verka över en eller flera nätter och spola ut proppen med kroppsvarmt rent vatten (brukar gå bra att ta direkt från kranen). Använd en spruta utan spets eller kanyl, eller en gummiblåsa som kan köpas på apotek. Matolja som olivolja löser upp vaxproppen lika bra som de vaxlösningssmedel som finns att köpa på apotek. Har du känslig hud i hörselgången är olja klart bättre att använda än vaxlösningssmedlen. Denna förbehandling rekommenderas också om du ska rengöras på en vårdcentral. Sådan egenvård ska förstås bara göras om du inte har en pågående infektion i örat, inte är opererad i örat och inte har hål på trumhinnan, eller om din doktor har rekommenderat något annat till dig.

Danvik ÖNH

Hästholmsvägen 28, plan 2, 131 30 NACKA, 08-644 30 00

Version 2023-05-31 Dr Peter Åhnblad