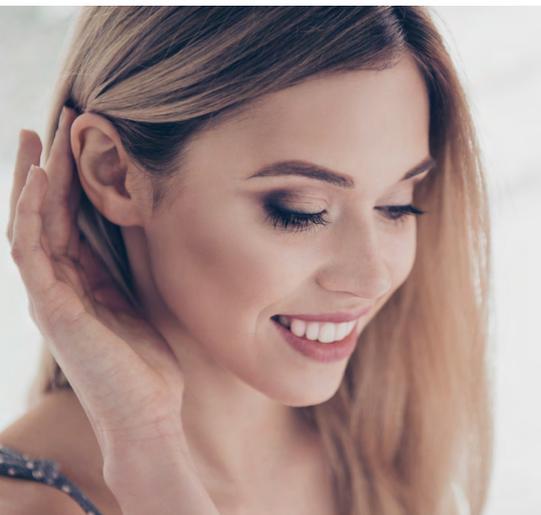


# Правильная гигиена

Ноябрь 2021

## УХАЖИВАЕМ ЗА УШАМИ, НОСОМ И ПОЛОСТЬЮ РТА

Казалось бы, нет ничего проще, чем регулярные гигиенические процедуры. Однако очень многие люди проводят их неправильно, что влечет негативные последствия для здоровья.



### Уход за ушами.

Считается, что ухо – самоочищающийся орган. Отчасти это так и есть: сера, которую все пытаются удалить как можно более тщательно, на самом деле несет защитную функцию. Она препятствует проникновению в слуховые проходы инфекций, пыли, воды. Удаляя серу, вы разрушаете защитный барьер. В здоровом организме серы должно выделяться столько, сколько нужно, а ее излишки должны стекать в ушные раковины и

вымываться во время душа. Неправильный уход за ушами постепенно может привести к возникновению различных заболеваний: к отитам, нарушениям слуха, повреждению барабанной перепонки и т. д.

### Минимальная и регулярная чистка ушей необходима.

Лучше всего действовать следующим образом:

1. Во время принятия душа или мытья головы промойте ушные раковины и зону вокруг ушей. При этом не стоит засовывать пальцы в слуховой проход, поскольку ваша задача – лишь максимально размягчить серу;
2. Тщательно протрите ушную раковину внутри с помощью полотенца или кусочка ваты, удаляя остатки загрязнений из всех складок;
3. После принятия душа промокните кончиком полотенца ухо и удалите аккуратно серу. В среднем вы можете погрузиться в ухо на глубину кончика мизинца.

### Что не рекомендуется делать с ушами:

- Чистить уши ватной палочкой и острыми предметами. Вы можете травмировать барабанную перепонку и наружный слуховой проход, а также занести инфекцию. Кроме того, постепенно вы проталкиваете незначительное количество серы внутрь.

Со временем она скапливается, утрамбовывается и превращается в плотную пробку, которую необходимо обязательно удалять;

- Чистить уши перекисью водорода;
- Использовать ушные свечи – они не работают, но могут привести к травме;
- Пользоваться устройствами, которые обещают при помощи вакуума извлечь серу.

### Как понять, что в ухе образовалась серная пробка?

Наличие серной пробки в ушах может диагностировать только оториноларинголог.

Вам следует обратить внимание на некоторые симптомы:

- Заложенность в ухе после душа, бассейна;
- Постоянный шум в ушах;
- Боли в ушных раковинах;
- Чувство распирания;
- Ощущение отдачи собственного голоса во время речи (аутофония).

Если вы наблюдаете подобные проявления, не занимайтесь самолечением, а скорее записывайтесь к врачу для постановки точного диагноза.

Регулярно посещайте оториноларинголога для профилактики образования серных пробок. Людям с повышенной секрецией серы рекомендуется посещать ЛОР-врача 1 раз в квартал, остальным – 1 раз в полгода для профилактики.



## Уход за полостью рта.

Недостаточная гигиена полости рта – самая распространенная причина возникновения кариеса.

### Правильная гигиена полости рта складывается из следующих правил:

1. Чистите зубы минимум 2 раза в день;
2. Продолжительность процесса чистки не менее 3-х минут с соблюдением правильной техники;
3. При чистке обращайте внимание не только на зубы, но и на язык, десны, внутреннюю поверхность щек;
4. Правильно подбирайте зубную щетку и зубную пасту;
5. Выбирайте щетку средней жесткости. Людям с чувствительными деснами, склонными к кровоточивости, а также людям, страдающим от сахарного диабета, женщинам во время беременности и кормления грудью рекомендуется использовать мягкую зубную щетку;
6. Меняйте зубную щетку или насадку каждые 2 месяца. Желательно менять щетку после простудных заболеваний и профгигиены полости рта.
7. Обязательно пользуйтесь зубной нитью. Флосс поможет справиться с остатками пищи в межзубных промежутках;
8. Используйте ирригатор – это прибор, который с помощью пульсирующей струи воды под давлением очищает ротовую полость, массирует десны и промывает межзубные промежутки;
9. Дополнением к ежедневной

гигиене могут стать ополаскиватели для полости рта (без этанола) после принятия пищи, в течение дня. Пользоваться ополаскивателем необязательно, если это не лечебный ополаскиватель, который порекомендовал ваш лечащий врач при проблемах с зубами, например, при повышенном образовании зубного налета. Но в косметических ополаскивателях особой нужды нет, они мало с чем справляются: даже неприятный запах устраняют лишь на короткое время.

### Как правильно пользоваться ополаскивателем для полости рта?

Используйте ополаскиватель 2 раза в день после чистки зубов. Взрослому нужно 10–15 мл средства, ребенку и подростку хватит 5 мл. Полощите рот в течение 30 секунд. Если вы будете выплевывать раствор раньше, его полезные компоненты просто не успеют подействовать. Обращайте внимание на состав и рекомендации на упаковке: некоторые ополаскиватели нужно разбавлять водой. Помните, что нельзя глотать жидкость для полоскания рта и горла. Старайтесь не есть и не пить 30 минут после полоскания: так раствор будет действовать эффективнее.

## Уход за полостью носа.

Ежедневные гигиенические процедуры включают и очищение носа. Делайте это каждый день во время утреннего или вечернего умывания. Правильный уход за полостью носа является отличным методом профилактики респираторных заболеваний и аллергических реакций.

### Промывание полости носа.

Для этого подойдут готовые средства, которые содержат в своем составе либо морскую воду, либо изотонические растворы, состоящие из концентрированного 0,9% раствора хлорида натрия. Самостоятельное приготовление раствора для промывания носа

не всегда является рациональным и безопасным решением, лучше использовать готовые средства, приобретенные в аптеке.

Существуют не только капли с морской водой, но и различного рода приспособления для промывания носа в виде «леек», спреев и т. д.

Спреи для промывания носа с морской водой, могут иметь разные формы распыления (струя, душ и проч.).

Промывание можно делать при помощи обыкновенной спринцовки. Наполните спринцовку раствором для полоскания. Введите наконечник в ноздрю и под несильным напором вылейте готовую жидкость. Голову при этом наклоните над раковиной и поверните ее немного в бок, чтобы влитый раствор имел возможность обогнуть носовую перегородку и вытечь сквозь противоположную ноздрю. Дышите в момент процедуры ртом. После промывания высморкайте нос, чтобы слизь и остатки раствора полностью вышли.

### Солевые растворы для промывания носа в зависимости от концентрации могут быть:

**Изотоническими** (0,9% раствор хлорида натрия) – концентрация солей в этих препаратах такая, как в сыворотке крови. Такие растворы используют для гигиены полости носа, увлажнения слизистой и при слабо выраженных симптомах ринита, когда нос немного «заложен»;

**Гипертоническими** – превосходящими по концентрации солей плазму крови. Именно по этой причине применение гипертонических солевых растворов оправдано при сильном насморке, так как способствуют снятию отека, заложенности и эффективному очищению слизистых.

