

การดูแลรักษาสุขอนามัยของหู (Aural Hygiene)

หู...ใครว่าไม่สำคัญ หู...นอกจากเป็นอวัยวะที่ใช้ในการได้ยิน (hearing organ) แล้ว ยังเป็นอวัยวะที่ช่วยในการทรงตัว (vestibular organ) ด้วย โรคของหูมีหลายชนิด ตั้งแต่โรคของหูชั้นนอก (outer ear), หูชั้นกลาง (middle ear) และหูชั้นใน (inner ear) เมื่อใดที่มีความผิดปกติของหูเกิดขึ้น อาจทำให้ผู้ป่วยมีอาการผิดปกติดังนี้

- หูอื้อหรือหูตึง (hearing loss)
- มีเสียงดังในหู (tinnitus)
- มีอาการเวียนศีรษะ หรือบ้านหมุน (vertigo or dizziness)
- ปวดหู (otalgia)
- มีน้ำหรือหนองไหลออกจากหู (draining ear)
- คันหู (itchy ear)
- หน้าเบี้ยวหรือใบหน้าครึ่งซีกเป็นอัมพาต (facial paralysis)

การดูแลรักษาสุขอนามัยของหูเป็นการปฏิบัติเพื่อป้องกันไม่ให้ความผิดปกติของหูเกิดขึ้นได้แก่

1. หลีกเลี่ยงการปั่น, แคะ, ล้าง (ด้วยสบู่หรือน้ำยาฆ่าเชื้อชนิดต่างๆ), ทำความสะอาดช่องหู โดยเฉพาะการใช้ไม้พันสำลี, นิ้วมือ หรือวัตถุใดๆ ก็ตาม หลังอาบน้ำ หรือการให้ช่างตัดผม ปั่นหรือแคะหู เนื่องจากการกระทำดังกล่าว อาจกระตุ้นให้มีขี้หูในช่องหูชั้นนอกเพิ่มมากขึ้น (จากการระคายเคืองที่ทำให้ต่อมสร้างขี้หูทำงานมากขึ้น) และจะยิ่งดันขี้หูในช่องหูที่มีอยู่แล้วให้อัดแน่นยิ่งขึ้น ทำให้ขี้หูอุดตันช่องหูชั้นนอก (impact cerumen) มากขึ้น เกิด



ปารยะ อาศนะเสน พ.บ.,
 รองศาสตราจารย์
 ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
 มหาวิทยาลัยมหิดล

อาการหูอื้อ หรือรู้สึกปวด หรือแน่นในช่องหู นอกจากนั้นอาจเกิดอันตรายหรือรอยถลอกของช่องหูชั้นนอก [เกิดแผลทำให้มีเลือดออกหรือหูชั้นนอกอักเสบ (otitis externa) ได้] หรืออาจทำให้เยื่อแก้วหูฉีกขาด (traumatic laceration of tympanic membrane) ได้.

2. ควรระวังไม่ให้น้ำเข้าหูโดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นหูชั้นนอกอักเสบ หรือเป็นหูชั้นนอกอักเสบบ่อย (เป็นๆ หายๆ) (น้ำที่เข้าไปในช่องหูชั้นนอก อาจทำให้เกิดการอักเสบมากขึ้น หรือทำให้ผู้ป่วยรู้สึกรำคาญ ทำให้ต้องใช้ไม้พันสำลีเช็ดทำความสะอาด ซึ่งจะทำให้การอักเสบของหูชั้นนอกเพิ่มมากขึ้น) หรือผู้ป่วยที่มีเยื่อแก้วหูทะลุ [เพราะน้ำที่เข้าไปจะเข้าไปสู่หูชั้นกลาง ทำให้เกิดหูชั้นกลางอักเสบเฉียบพลัน (acute otitis media) ได้] สามารถป้องกันน้ำเข้าหูได้โดยเอาสำลีชุบวาสลีนอุดหู หรือใช้หมวกพลาสติกคลุมผมโดยให้ปิดถึงหู หรือใช้วัสดุอุดรูหู (ear plug) (ซึ่งหาซื้อได้ตามร้านกึ่งพาทั่วไป เป็นที่อุดหูสำหรับกรวยน้ำหรือดำน้ำ) เวลาอาบน้ำ เมื่อน้ำเข้าหู ควรเอียงศีรษะเอาหูข้างนั้นลงต่ำ ดึงใบหูให้กางออก และเฉียงไปทางด้านหลัง (posterolateral direction) (ปกติช่องหูจะโค้งเป็นรูปตัว “S”) ซึ่งจะทำให้ช่องหูอยู่ในแนวตรงที่น้ำจะไหลออกมาได้ง่าย ซึ่งส่วนใหญ่ปัญหา น้ำเข้าหู จะหายไปทันที ไม่ควรบีบ หรือแคะหู.

3. เมื่อมีการติดเชื้อในโพรงจมูก [เช่น หวัด หรือจมูกอักเสบ (acute rhinitis)], โพรงหลังจมูก (acute nasopharyngitis), โพรงไซนัส (ไซนัสอักเสบ) หรือมีอาการกำเริบของโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ (allergic rhinitis) ในผู้ป่วยที่เป็นโรคภูมิแพ้ ควรรับรักษาให้บรรเทา หรือหายโดยเร็ว เนื่องจากมีทางติดต่อระหว่างโพรงหลังจมูก และหูชั้นกลางผ่านทางท่อยูสเตเชียน (eustachian tube) ถ้าเป็นโรคดังกล่าวเรื้อรัง อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนทางหูได้ เช่น หูชั้นกลางอักเสบ (otitis media), น้ำขังในหูชั้นกลาง (otitis media with effusion) หรือท่อยูสเตเชียนทำงานผิดปกติ (eustachian tube dysfunction) หรือ

แม้แต่ทำให้ประสาทหูอักเสบ (cochleitis) เกิดภาวะประสาทหูเสื่อมเฉียบพลัน (sudden sensorineural hearing loss) ได้ นอกจากนั้น

- ไม่ควรสั่งน้ำมูกแรง โดยเฉพาะเอามือบีบจมูกแล้วสั่งน้ำมูก เพราะจะทำให้เชื้อโรคในช่องจมูกและไซนัสเข้าสู่หูชั้นกลางได้ง่าย.

- ไม่ควรว่ายน้ำ, ดำน้ำ, เดินทางโดยเครื่องบินหรือเดินทางขึ้นที่สูง หรือต่ำอย่างรวดเร็ว (เช่น ใช้ลิฟต์) เพราะท่อยูสเตเชียน ซึ่งทำหน้าที่ปรับความดันของหูชั้นกลางกับบรรยากาศภายนอก ไม่สามารถทำงานได้เป็นปกติ (barotrauma) อาจทำให้มีอาการปวดหู, หูอื้อ, เสียงดังในหู หรือเวียนศีรษะ บ้านหมุนได้ ถ้าจำเป็น ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเพื่อให้เกิดอาการผิดปกติดังกล่าวให้น้อยที่สุด.

4. ควรระมัดระวังอย่าให้เกิดอันตราย หรืออุบัติเหตุกับหู หลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนบริเวณหู และบริเวณใกล้เคียง เช่น การถูกตบหู อาจทำให้เยื่อแก้วหูทะลุ และฉีกขาด, การที่ศีรษะกระแทกกับพื้นหรือของแข็ง อาจทำให้กระดูกรอบหูแตก (fractured temporal bone) อาจทำให้ช่องหูชั้นนอกฉีกขาด (traumatic laceration of external auditory canal), มีเลือดออกในหูชั้นกลาง (hemotympanum) หรือชั้นใน (intralabyrinthine hemorrhage), มีน้ำไขสันหลังรั่วออกมาทางช่องหู (CSF otorrhea) หรือทำให้กระดูกหูเคลื่อน (ossicular chain disruption) ทำให้การนำเสียงผิดปกติไป.

5. โรคบางชนิด โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหู อาจทำให้ประสาทหูเสื่อม เกิดหูหนวกหรือหูตึงได้ ควรใส่ใจในการดูแลรักษาโรคต่างๆ เหล่านี้ให้ดี เช่น โรคหวัด, โรคหัด, คางทูม, เบาหวาน, โรคไต, โรคไขมันในเลือดสูง, โรคความดันโลหิตสูง, โรคกรดยूरิกในเลือดสูง, โรคโลหิตจาง, โรคเลือด และควรระวังปัจจัยบางชนิดที่อาจทำให้ประสาทหูเสื่อมเร็วกว่าปกติ เช่น เครียด วิตกกังวล, นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ, การสูบบุหรี่ (มีสารนิโคติน), กินอาหารเค็มหรือดื่มเครื่องดื่มบางประเภทที่มีสารกระตุ้น

ประสาท เช่น กาแฟ, ชา, เครื่องดื่มน้ำอัดลม (มีสารคาเฟอีน) พยายามออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มเลือดไปเลี้ยงประสาทหู.

6. หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับเสียงดังเป็นระยะเวลานานๆ (เช่น เสียงในสถานเริงรมย์, โรงงานอุตสาหกรรม) หรือเสียงดังมากๆ ในระยะเวลาสั้นๆ (เช่น เสียงปืน, เสียงประทัด) เพราะจะทำให้ประสาทหูค่อยๆ เสื่อมลงทีละน้อย (noise-induced hearing loss) หรือเสื่อมแบบเฉียบพลัน (acoustic trauma) ได้ ถ้าไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ควรใส่อุปกรณ์ป้องกันเสียงดัง เช่น ที่อุดหู (ear plug) หรือที่ครอบหู (ear muff).

7. ก่อนใช้ยาทุกชนิด ไม่ว่าจะฉีด, กินหรือหยอดหู ควรปรึกษาแพทย์และเภสัชกรเสมอ เพราะยาบางชนิด เช่น ยาต้านจุลชีพ (เช่น aminoglycoside), ยาแก้ปวด (เช่น aspirin) หรือยาขับปัสสาวะบางชนิดอาจมีพิษต่อประสาทหู (cochleotoxic drug) และประสาททรงตัว (vestibulotoxic drug) อาจทำให้ประสาทหูเสื่อม หรือเสียการทรงตัวได้ หรือผู้ป่วย

อาจแพ้ยา หรือส่วนประกอบของยาหยอดหูได้.

8. ขี้หู (cerumen) เป็นสารธรรมชาติที่ร่างกายสร้างขึ้น เพื่อหล่อเลี้ยงให้หูชั้นนอกชุ่มชื้น และป้องกันการติดเชื้อจากแบคทีเรีย และป้องกันไม่ให้สิ่งแปลกปลอมเข้าไปในช่องหู โดยธรรมชาติขี้หูจะถูกขับออกมาเองจากช่องหู ไม่จำเป็นต้องแคะหู ถ้ามีขี้หูอุดตันมากจนทำให้หูอื้อ ควรปรึกษาแพทย์ บางคนที่มีปัญหาขี้หูเปียก และออกมาจากช่องหูมาก อาจใช้ยาละลายขี้หู (cerumenolytic drug) หยอดในหูเป็นประจำ เพื่อทำการล้างขี้หู (อาจใช้เพียงสัปดาห์ละครั้ง ถ้าไม่มีปัญหา อาจห่างออกไป เป็น 2 หรือ 3 หรือ 4 สัปดาห์ หยอด 1 ครั้ง) ซึ่งจะช่วยลดการอุดตันของขี้หูในช่องหูชั้นนอกได้ หรืออาจทำความสะอาดช่องหู โดยใช้ไม้พันสำลีชุบน้ำสะอาดให้ชุ่ม และเช็ดบริเวณปากกรูหูออกมา ไม่ควรแหย่ไปลึกกว่านั้น

9. เมื่อมีอาการผิดปกติทางหู เช่น หูอื้อ, มีเสียงดังในหู, มีอาการเวียนศีรษะหรือบ้านหมุน, ปวดหู, มีน้ำหรือหนองไหลออกจากกรูหู, คันหู, หน้าเบี้ยว หรือใบหน้าครึ่งซีกเป็นอัมพาต ควรรีบปรึกษาแพทย์.