
Ból ucha? Co można zrobić? [Earache? So what can you do?]

Co może być przyczyną bólu ucha?

Ból ucha może mieć wiele przyczyn. Może być on spowodowany woskiem usznym, przedmiotem, który znajduje się w uchu, infekcją zęba lub zatok oraz bólem gardła.

Ból ucha z reguły poprawia się samoistnie. Istnieje wiele sposobów, które możesz zastosować, aby sobie pomóc:

- Jeśli odczuwasz swędzenie lub ból w uchu, możesz mieć zapalenie ucha zewnętrznego. Zdarza się to z reguły po przeziębieniu. Poproś o radę swojego farmaceuty.
- Jeśli masz wodę w uchu, nie próbuj wtykać patyczków higienicznych do ucha.
- Jeśli masz zatkane uszy z powodu przeziębienia lub alergii, poproś farmaceutę o poradę na temat leków bez recepty.
- Jeśli odczuwasz ból podczas lądowania samolotu – spróbuj odetkać uszy lub possij landrynkę. Jeśli to nie pomoże, zażyj paracetamol. Jeśli problem ten występuje często, poproś o radę farmaceutę.

Czy powinienem/powinnam skontaktować się z lekarzem? **Skontaktuj się z lekarzem, jeśli:**

- Ból jest ostry i nie ustępuje po 12 godzinach od zażycia leków przeciwbólowych.
- Z ucha wypływa żółta wydzielina.
- Wymiotujesz lub jesteś ospały/a.
- Odczuwasz ból w zębach lub szczęce, co może być oznaką ropienia.
- W uchu utkwili Ci ciało obce.

W jaki sposób może pomóc farmaceuta?

Farmaceuci są dobrze wyszkolonymi specjalistami opieki medycznej. Są w stanie udzielić porady dotyczącej leków sprzedawanych bez recepty, które mogą być przydatne w leczeniu uśmierzaniu bólu ucha.

Jeżeli pacjent zażywa również inne leki, powinien o tym zawsze poinformować farmaceutę. Farmaceuci mogą również udzielić odpowiedzi na pytania dotyczące leków przepisanych pacjentowi przez lekarza. Należy również pamiętać o tym, że u farmaceuty nie ma konieczności wcześniejszego umawiania wizyty.

Co robić w przypadku bólu ucha u dziecka?

U małych dzieci ból ucha może towarzyszyć przeziębieniu. Przyczyną tego jest zablokowanie przewodów między nosem a uszami przez błonę śluzową. Może być to dla dziecka bolesne, ale z reguły mija to po kilku dniach.

- Podaj dziecku leki przeciwbólowe, takie jak paracetamol dla dzieci, postępuj zgodnie ze wskazaniami.
- Na ból ucha mogą również pomóc inhalacje parowe, podparcie dziecka poduszkami i termofor z gorącą wodą.
- Nie wtykaj przedmiotów obcych do ucha.
- Trzymaj dziecko z dala od zadymionych pomieszczeń.

Zdarza się, że bakterie mogą zagnieździć się w błonie śluzowej w przewodach między nosem a uchem, powodując ból i powstawanie żółtej wydzieliny. W takim przypadku może być konieczna kuracja antybiotykowa.

Skontaktuj się z lekarzem, jeśli:

- Ból nie ustępuje po 12 godzinach od zażycia leków przeciwbólowych
- Dziecko ma żółtą, płynną wydzielinę z ucha.
- Ciało obce utkwilo w uchu.
- Dziecko jest ospałe.
- Okolice ucha są bolesne.
- Dziecko ma grudki za uchem.

Bezwłocznie skontaktuj się z lekarzem, jeśli obawiasz się, że Twoje dziecko jest ciężko chore.

Dlaczego nie potrzebujesz antybiotyku?

Nie wszystkie bóle ucha mogą być spowodowane przez infekcję. Jeśli przyczyną bólu jest infekcja, większość przypadków zapalenia ucha może być leczona bez antybiotyków. Prosimy nie oczekiwać, że lekarz przepisze antybiotyki na ból ucha, jeśli infekcja nie jest poważna.

Lekarze nie zalecają stosowania antybiotyków, jeżeli nie jest to rzeczywiście niezbędne. Jest to spowodowane dwoma przyczynami. Po pierwsze, nadmierne stosowanie antybiotyków - lub, gdy nie są one konieczne - **prowadzi do wytworzenia mechanizmów odporności u bakterii. Oznacza to, że ten antybiotyk nie będzie dłużej skuteczny w zwalczaniu tych bakterii.** Po drugie, same antybiotyki mogą wywoływać działania uboczne, takie jak biegunka, wysypki skórne i rozstrój żołądka.

Istnieje wiele możliwości, aby samemu złagodzić dolegliwości.

Jeśli chciałbyś/chciałabyś dowiedzieć się więcej o domowych sposobach leczenia powszechnych problemów zdrowotnych, poproś o poradę swojego farmaceuty lub zadzwoń na bezpłatną linię zdrowotną, tel. **0500 20 20 30** lub odwiedź najbliższy punkt zdrowotny (**healthpoint**), lub wyślij email na adres **healthpoint@nhs.net**

Aby dowiedzieć się więcej na temat jak być zdrowym przez cały rok, można skontaktować się telefonicznie z punktem informacyjnym - **Healthpoint**, w Aberdeen Indoor Market, 8-10 Market Street, Aberdeen lub w Aberdeen Royal Infirmary oraz ze szpitalem Dr Gray's Hospital.

Niniejsza ulotka jest również dostępna w wersji drukowanej dużym drukiem oraz na płycie kompaktowej (CD).

Na życzenie ulotka dostępna jest w innych formatach i wersjach językowych.

Proszę skontaktować się telefonicznie z Equality and Diversity pod numerem (01224) 551116/ 552245 lub za pomocą poczty elektronicznej pod adresem **grampian@nhs.net**

Proszę pytać o publikację o numerze CGD 090475