تحذيرات صحية خطيرة قد تجعلك توقف استخدام أعواد القطن لتنظيف أذنيك بالمرة!!

وفي حين أن أعواد القطن هي حل شائع، إلا أن استخدامها قد يكون ضارا بصحتك، كما حذرت الدكتورة إيميكا، سفيرة العلامة التجارية لتطبيق Freeletics للياقة البدنية وأسلوب الحياة القائم على الذكاء الاصطناعي.

وهناك العديد من الممارسات اليومية التي تبدو غير ضارة، ولكنها في الواقع يمكن أن تؤذي المرء. وتظهر إحدى المخاطر الصحية الخفية التي لا يدركها كثير من الناس عند تنظيف الأذنين بأعواد القطن. كما أوضحت إيميكا، لموقع "إكسبريس"، "يستخدم الكثير منا أعواد القطن في أذننا الداخلية عندما نشعر بتراكم شمع الأذن".

وأوضحت: "قد تكون أعراض تأثير شمع الأذن الصلب هي وجع الأذن أو الشعور بأن أذنيك مسدودتان أو تسمع طنينا في أذنيك، أو حتى الدوار (الدوخة)، لذلك من المفهوم أن بعض الناس يحبون تنظيف آذانهم كل يوم وقد يستخدمون أعوادا قطنية".

ومع ذلك، يمكن أن تساهم هذه العادة في دفع الشمع إلى عمق أكبر، وربما يتسبب في إصابة طبلة الأذن أو ثقبها بل وتسبب العدوى.

وتنصح هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية: "إذا حدثت مشكلة ما، ضع قطرتين إلى ثلاث قطرات من زيت الزيتون أو زيت اللوز من الدرجة الطبية في أذنك مرتين يوميا لبضعة أيام".

وتوصي باستخدام قطارة أثناء وضع رأسك على جانب واحد لبضع دقائق للسماح للزيت بالعمل في طريقه عبر قناة (قنوات) أذنك.

وتضيف: "على مدار أسبوعين تقريبا، يجب أن تتساقط كتل من شمع الأذن من أذنك، خاصة في الليل عندما تكون مستلقيا".

كيف يزيل الزيت شمع الأذن

توضح Health Harvard أن: "المنتجات التي تعتمد على الزيت تعمل على تليين شمع الأذن". ولم تظهر الدراسات أن أحد الأنواع أفضل من الآخر.

ما الذي يسبب تراكم شمع الأذن؟

تشرح Clinic Mayo: "تفرز غدد الجلد التي تبطن النصف الخارجي لقنوات الأذن، الشمع الموجود في أذنيك. والشمع والشعيرات الصغيرة في هذه الممرات تحبس الغبار والجزيئات الغريبة الأخرى التي يمكن أن تلحق الضرر بالبنى الأعمق، مثل طبلة الأذن.

أسباب أخرى لمشاكل الأذن

إذا كنت تعاني من ضعف السمع، فقد يرجع ذلك إلى حالات أخرى تتطلب حلا أكثر تخصصا.

ووفقا لـ Bupa، قد تحتاج إلى إجراء عملية جراحية إذا كان ضعف السمع لديك ناتجا عن حالات معينة. وتشمل:

• الزوائد اللحمية المتضخمة - عادة ما تتوقف عن النمو عندما يبلغ عمرك خمس سنوات. ولكن إذا

استمرت في النمو، فقد تتسبب في فقدان السمع عن طريق سد الأنبوب الذي يربط أذنك الوسطى بمؤخرة فمك.

• يمكن للنمو في قناة الأذن الخارجية أن يسد قناة أذنك ويسبب فقدان السمع.

• يمكن أن ينمو ورم العصب السمعي على العصب الذي يرسل رسائل حول السمع والتوازن إلى دماغك، ويمكن أن يسبب فقدان السمع أو الدوخة أو الدوار. قد تحتاج لعملية جراحية لإزالة الورم العصبي.

• ورم كوليسترولي - وهو نمو غير طبيعي للجلد يمكن أن يتشكل في الأذن الوسطى. يتم علاجه بالجراحة لإزالته.

• تصلب الأذن (وتسمى أيضا otospongiosis) يحدث عندما ينمو عظم إضافي على أحد العظام الثلاثة الصغيرة (العظيمات) في الأذن الوسطى. وهذا يمنع عظيماتك من تضخيم الصوت وتوصيله إلى أذنك الداخلية.

• Perilymph - وهو الأذن بين طبيعية غير فتحة والأذن الداخلية .الوسطى والأذن إلى السائل ويتسرب الوسطى ويسبب فقدان السمع وطنين الأذن والدوار.

وتشير الدراسات إلى أن فقدان السمع يسبب تغيرات في الدماغ تزيد من خطر الإصابة بالخرف ومرض الزهايمر.