



تخفيف آلام الأذن في المنزل

[العنوان الفرعي للمستند]



بإشراف المدرس:

إعداد الطالب:

تاريخ البحث:

الأمراض والالتهابات التي تحدث خلال موسم الرياح الموسمية، هي من أكثر المشكلات الصحية شيوعاً، فهي تتسبب في نزلات البرد وظهور أعراض مثل السعال وسيلان الأنف وآلام الجسم الخفيفة والصداع وآلام الأذن.

من بين هذه الأعراض، ألم الأذن، الذي يحدث نتيجة التهاب طبلة الأذن، بسبب العدوى الفيروسية، بسبب البرد ويمكن أن يتطور ألم الأذن أثناء أو بعد البرد، ويكون غالباً ألماً خفيفاً أو حاداً، ومع ذلك، يمكن أن يكون مزعجاً، وفي بعض الحالات، يمكن ملاحظة ألم حارق عندما تصاب بالبرد، يمكن أن يحدث ألم الأذن بسبب الازدحام وعدوى الأذن الوسطى وعدوى الجيوب الأنفية.

ويمكن تخفيف هذا الألم بمساعدة بعض العلاجات السهلة والسريعة، وهي كالتالي:

الكّمادات الدافئة:

يمكن استخدام الكّمادات الدافئة أو وسائد التدفئة الكهربائيّة لمدّة 20 دقيقة على الأذن لتخفيف الألم والالتهاب فيها، وللحصول على نتيجة أفضل يمكن مسح الرقبة والحلق باستخدام الكّمادة، ومن الجدير التنبيه أنّ الكّمادة يجب ألا تكون ساخنة جداً، مع التأكيد على عدم النوم أثناء استخدامها، بالإضافة إلى عدم السماح للأطفال باستخدام الكّمادات دون إشراف الكبار.

الكّمادات الباردة:

يمكن أن يساعد وضع عبوة باردة على الأذن في تخفيف الألم الناجم عن وجع الأذن، يجب ألا يكون البرد شديداً أو يسبب الشعور بالقرص، ويمكن لف مكعب ثلج في مناشف ورقية أو تجميد عبوة باردة ثم تغطيتها بقطعة قماش خفيفة ووضعها على الأذن والمنطقة التي تقع تحت الأذن مباشرة لمدة 20 دقيقة.

التناوب في وضع الكّمادات الدافئة والباردة :

يجد بعض الناس أنّ الكّمادات الباردة توفر راحة أكبر من الكّمادات الدافئة، أمّا بالنسبة للآخرين فيشعرون أنّ التناوب باستخدام الكّمادات الباردة والدافئة يعطي نتيجة أفضل في تخفيف الألم، ويكون ذلك بوضع كّمادة باردة لمدة 20 دقيقة ثم وضع كّمادة دافئة لمدة 20 دقيقة وهكذا.

الثوم:

ثبت أن تناول فص ثوم كل يوم يساعد في منع ظهور التهابات الأذن، و يمكن استخدامها كقطرات للأذن عند طهي فصين أو ثلاثة في ملعقتين من زيت الخردل أو زيت السمسم حتى يصبح لونه بنياً، وبعد تصفية هذا المزيج توضع قطرة أو قطرتان في كل أذن، علماً أنه لا ينبغي استخدام الثوم كبديل للمضادات الحيوية، فهو يمنح قدرة على تسريع عملية العلاج فقط.

زيت الزيتون:

يقال إن بضع قطرات من زيت الزيتون تساعد في تخفيف آلام الأذن، وعلى الرغم من الحاجة لمزيد من الدراسات لإثبات فعالية هذه الطريقة، يقترح بعض الأطباء أن تكون طريقة زيت الزيتون فعالة في علاج آلام الأذن عبر تسخين ملعقة من زيت الزيتون قليلاً، ثم انتظاره ليبرد قليلاً، ووضع بضع قطرات في الأذن، علماً أنه لا ينبغي استخدام زيت الزيتون أو قطرات الأذن في الأشخاص الذين لديهم أنابيب أذن أو تمزق طبلة الأذن.

الزنجبيل:

يتميز الزنجبيل بخصائصه الطبيعية المضادة للالتهاب والمضادة للبكتيريا؛ لذلك فهو أحد طرق علاج التهاب الأذن الوسطى في البيت، حيث يساعد في تهدئة وجع الأذن.

يمكن استخدام الزنجبيل لعلاج التهاب الأذن الوسطى بالبيت عن طريق وضع بضع قطرات من عصير الزنجبيل أو زيت الزنجبيل الدافئ حول قناة الأذن الخارجية، مع مراعاة عدم وضعه داخل قناة الأذن

التدليك:

يمكن أن يساعد تدليك المنطقة المصابة حول الأذن بلطف، كتدليك منطقة خلف الأذن أو عضلات الفك والرقبة، على تخفيف بعض آلام الأذن، يساعد التدليك على تصريف السوائل الزائدة من الأذنين ويمنع الألم من التفاقم.

اللجوء لوضعية نوم مناسبة:

ربما يكون فعالاً أن تنام على وسادتين بدلاً من واحدة، وعلى جهة الأذن غير الملتهبة، بمعنى إذا كانت الأذن اليمنى هي الملتهبة نم على اليسار والعكس صحيح.

بهذه الطريقة تكون الأذن الملتهبة على مستوى أعلى من الجسم مما يقلل الضغط عليها بالتالي يقل الألم.

الإكثار من شرب السوائل:

يفيد شرب الماء بكثرة وغيره من السوائل في تقليل ألم الأذن، وهذه تعد من أحد طرق علاج التهاب الأذن الوسطى في المنزل.

استخدام مسكنات الألم:

يمكن استخدام مسكنات الألم التي تصرف دون وصفة طبية، مثل: الباراسيتامول، أو الأيبوبروفين، لكن يجب التنبيه إلى عدم استخدام الأسبرين عند الأطفال.

ومن المهم الإشارة إلى ضرورة تجنب علاج ألم الأذن للكبار في المنزل بالأعشاب أو حتى للأطفال، فقد تكون الأعشاب غير فعالة أو غير آمنة، ويتوجب زيارة الطبيب فوراً في حال وجود سائل قيحي يخرج من الأذن أو ارتفاع حرارة شديد ووجود ألم حاد في الأذن وتوقفه فجأة.