

เมื่อน้ำ...เข้าหู

หลายคนคงเคยประสบปัญหาน้ำเข้าหู ซึ่งทำให้มีอาการหูอื้อ (aural fullness or hearing loss), รู้สึกว่ามีอะไรในหู หรือมีเสียงในหู (tinnitus), รู้สึกหูแฉะๆ ซึ่งแต่ละคนก็จะมีวิธีแก้ปัญหาค่อนข้างต่างกันไป บางคนสามารถเอาน้ำออกจากหูได้โดยปลอดภัย บางคนก็พยายามเอาน้ำออกจากหูจนเกิดปัญหาใหม่ของหูชั้น เช่น พยายามเอาไม้พันสำลีปั่นหรือแคะ จนเกิดภาวะแทรกซ้อนขึ้น เช่น

- **เกิดขี้หูอุดตันมากขึ้น** (impact cerumen) เพราะเมื่อน้ำเข้าหู อาจทำให้ขี้หูอู่ม้วนและบวมมากขึ้น จนอุดตันช่องหูชั้นนอก ทำให้เกิดอาการหูอื้อ จึงพยายามแคะให้หูหายอื้อ ผลที่สุดกลับยิ่งดันขี้หูให้เข้าไปอัดแน่นยิ่งขึ้น หูอื้อมากขึ้น บางคนอาจมีอาการปวด หรือรู้สึกแน่นในหูได้.
- **เกิดหูชั้นนอกอักเสบ** (acute otitis externa) การที่น้ำเข้าหู จะทำให้ผนังของช่องหูชั้นนอกเปียก และ ทำให้แบคทีเรียเจริญเติบโตได้ง่าย การพยายามแคะหู อาจทำให้หูชั้นนอกถลอก เกิดแผล ทำให้เกิดการติดเชื้อในช่องหูชั้นนอกตามมาได้ ทำให้มีอาการปวดหู, มีหนองไหลจากหู, คันระคายเคือง, ช่องหูบวม เกิดอาการหูอื้อไม่หาย.

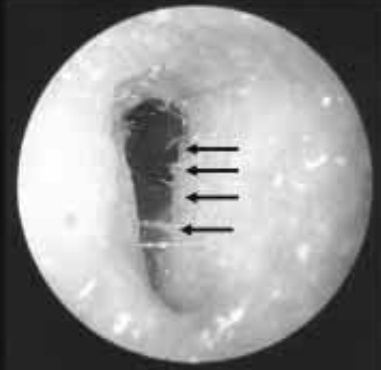
ทำอย่างไรดีเมื่อน้ำ...เข้าหู

เมื่อรู้สึกว่าน้ำเข้าหู ควรเอียงศีรษะเอาหูข้างนั้นลงต่ำ ดึงใบหูให้กางออก และเฉียงไปทางด้านหลัง (posterolateral direction) (ปกติช่องหูจะโค้งเป็นรูปตัว “S”) ซึ่งจะทำให้ช่องหูอยู่ในแนวตรงที่น้ำจะไหลออกมาได้ง่าย ซึ่งส่วนใหญ่ปัญหาน้ำเข้าหูจะหายไปทันที ไม่ควรปั่นหรือแคะหู ถ้าทำดังกล่าวแล้ว รู้สึกว่าไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์ ซึ่งแพทย์อาจใช้ที่ส่องหู (oto-



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

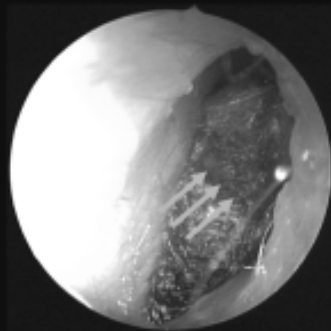
หูชั้นนอกอักเสบ เห็นผิวหนังของช่องหูบวม



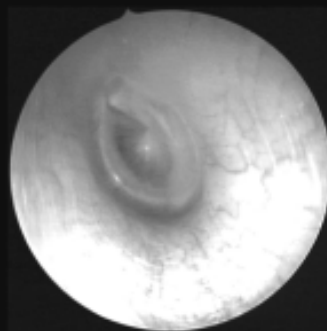
หูชั้นนอกอักเสบ เกิดฝีของหูชั้นนอกตามมา



ขี้หูอุดตันในช่องหูชั้นนอกข้างขวาบังแก้วหู

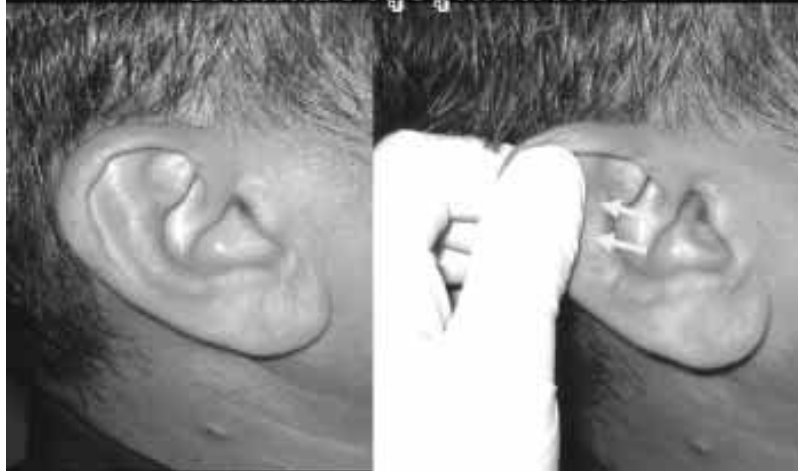


ช่องหูข้างขวา



ช่องหูข้างซ้าย

การดึงใบหูให้กางออก และเฉียงไปทางด้านหลัง จะทำให้ช่องหูอยู่ในแนวตรง



scope) ส่องดู แล้วดึงใบหูไปทางด้านข้าง และด้านหลัง และใช้ไม้พันสำลีแตะน้ำที่อยู่ในช่องหูนั้นเพื่อให้น้ำไหลออกมา หรือใช้เครื่องมือ (suction) ดูดน้ำออกมา.

สำหรับผู้ที่ปัญหาหน้าเข้าหูหลายครั้ง หรือมีปัญหาหน้าเข้าหูไม่ได้ (เช่น เป็นโรคเยื่อแก้วหูทะลุ หรือหูน้ำหนวก, ใส่ท่อระบายที่เยื่อแก้วหู หรือน้ำเข้าหู แล้วมักมีขี้หูอุดตัน หรือมีหูชั้นนอกอักเสบบ่อย) ควรใช้วัสดุอุดหู (ear plug) เพื่อป้องกันน้ำเข้า ได้แก่ ที่อุดหูสำหรับนักดำน้ำ ซึ่งมีขายตามร้านกีฬาทั่วไป หรือใช้สำลีชุบวาสลีนอุดหูขณะอาบน้ำ หรือคุณผู้หญิงที่ใช้หมวกอาบน้ำ ควรคลุมหมวกลงมาให้คลุม

ใบหู เพื่อไม่ให้น้ำเข้า หรืออาจใช้วัสดุอุดหูที่มีวัสดุเข้ากับช่องหูพอดี (ear mold) ซึ่งสามารถกันน้ำได้สนิท ซึ่งมีทั้งแบบสำเร็จรูป และแบบสั่งทำ (เนื่องจากช่องหูแต่ละคนมีลักษณะต่างกันไป) แบบสำเร็จรูปมักทำจากวัสดุซิลิโคนนิ่ม สามารถจัดแต่งรูปร่างให้เข้ากับช่องหู และคืนรูปได้ และใช้ได้หลายครั้ง ส่วนแบบสั่งทำนั้น มีบริการทั่วไปในโรงพยาบาลที่มีบริการเครื่องช่วยฟัง โดยเป็นการหล่อเข้ากับช่องหู ทำด้วยวัสดุซิลิโคนค่อนข้างแข็งกว่าแบบสำเร็จรูป แต่ใช้ได้นานกว่ามาก เพียงเท่านี้..... ก็ไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับน้ำเข้าหูต่อไปแล้ว....