

ขี้หู อุดตัน...ทำอย่างไรดี

ขี้หู สร้างจากต่อมสร้างขี้หู ซึ่งอยู่ในช่องหูชั้นนอก ขี้หูมีคุณสมบัติเป็นกรดอ่อนๆ มีสารต่อต้านเชื้อโรค และไม่ละลายน้ำ มีหน้าที่ช่วยปกป้องผิวหนังของช่องหูชั้นนอก และป้องกันไม่ให้สิ่งแปลกปลอมเข้าไปในช่องหู บางคนมีขี้หูเปียก บางคนมีขี้หูแห้ง บางคนมีขี้หูมาก บางคนมีขี้หูน้อย โดยปกติ ขี้หูจะมีการเคลื่อนที่จากเยื่อแก้วหูออกไปยังช่องหูชั้นนอกได้เอง ไม่จำเป็นต้องไปแคะออก ปัญหาของขี้หูเกิดขึ้นได้ ถ้าขี้หูมีปริมาณมากและอุดตันช่องหูชั้นนอก ทำให้มีอาการหูอื้อ มีเสียงดังในหู หรือปวดหูหน่วงๆได้

สาเหตุที่พบบ่อยที่สุด ที่ทำให้ขี้หูมีปัญหาคือการใช้ไม้พันสำลี ทำความสะอาดช่องหูชั้นนอก โดยเฉพาะหลังอาบน้ำแล้วมีน้ำเข้าหู ซึ่งทำให้รู้สึกรำคาญ การกระทำดังกล่าวจะยิ่งกระตุ้น ทำให้ต่อมสร้างขี้หูทำงานมากขึ้น มีปริมาณขี้หูที่ผลิตออกมาเพิ่มขึ้น และยิ่งดันขี้หูในช่องหูให้อัดแน่นยิ่งขึ้น ทำให้ขี้หูอุดตันช่องหูชั้นนอกมากขึ้น เมื่อสงสัยว่ามีขี้หูอุดตันทำให้เกิดอาการผิดปกติของหู ควรไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยว่าเป็นขี้หูอุดตันจริงหรือไม่ แพทย์จะใช้ที่ส่องหู ส่องตรวจช่องหูชั้นนอกกว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการผิดปกติของหู เกิดจากขี้หูอุดตันหรือไม่ ถ้าเป็นขี้หูอุดตันจริง

1. แพทย์จะพยายามนำขี้หูออกให้ อาจโดย

การล้างช่องหูชั้นนอกด้วยน้ำเกลือ, การคีบ หรือดูดหรือใช้เครื่องมือแคะขี้หูออก.

2. ถ้าไม่สามารถเอาขี้หูออกได้ เนื่องจากขี้หูอัดกันแน่นมาก อาจแห้งและแข็ง หรือนำออกได้เพียงบางส่วน แพทย์จะสั่งยาละลายขี้หูให้ไปหยอด ได้แก่ โซเดียมคาร์บอเนต (NaHCO₃) ยาละลายขี้หูจะทำให้ขี้หูอ่อนนุ่ม สามารถเอาออกได้โดยง่าย ซึ่งหลังจากหยอดหู อาจทำให้ขี้หูในช่องหูขยายตัว และอุดตันช่องหูชั้นนอกมากขึ้น ทำให้หูอื้อมากขึ้นได้. การหยอดยาละลายขี้หู ควรให้ผู้ป่วยหยอดบ่อยๆ หรือวันละไม่ต่ำกว่า 4 ครั้ง ยิงบ่อย (วันละ 7-8 ครั้ง) ยิงดี ส่วนใหญ่แพทย์จะให้ผู้ป่วยไปหยอดยาละลายขี้หูประมาณ 1 สัปดาห์ แล้วนัดมาดูอีกครั้ง ผู้ป่วยไม่ควรที่จะลืมหยอดหูในวันที่แพทย์นัด เพราะอาจทำให้ขี้หูแห้ง และเอาออกยาก ในวันที่มาพบแพทย์ตามนัด ควรนำยาหยอดหูมาหยอดในระหว่างที่นั่งรอพบแพทย์ด้วย เพราะจะทำให้แพทย์เอาขี้หูออกได้ง่ายขึ้น.

3. หลังจากแพทย์เอาขี้หูออก จนบรรเทาอาการผิดปกติของหูแล้ว ควรป้องกันไม่ให้ขี้หูอุดตันอีกโดย

- ไม่ใช่ไม้พันสำลีทำความสะอาดหู หรือปั่นหูอีก ถ้าน้ำเข้าหู ทำให้รู้สึกรำคาญจนต้องปั่น หรือเช็ดหู ควรป้องกันไม่ให้น้ำเข้าโดยหาสำลีชุบวาสลีนหรือที่อุดหูสำหรับนักร้องน้ำ ซึ่งมีจำหน่ายตามร้านขาย

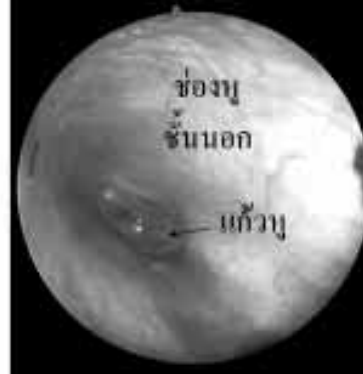


ปารยะ อาศนะเสน พ.บ., ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

ขี้หูอุดตันในช่องหูชั้นนอกข้างขวา และข้างซ้าย

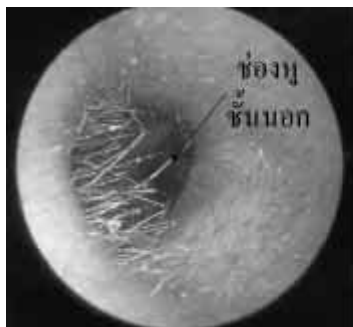


ช่องหูข้างขวา



ช่องหูข้างซ้าย

ขี้หูอุดตันในช่องหูชั้นนอกข้างซ้าย

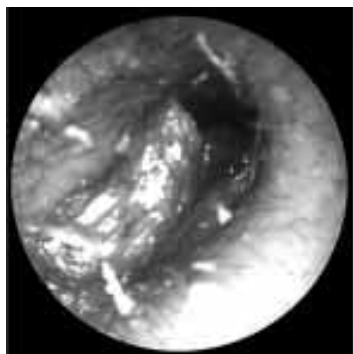


ช่องหูข้างขวา

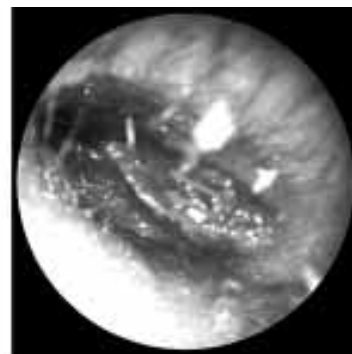


ช่องหูข้างซ้าย

ขี้หูอุดตันในช่องหูชั้นนอกทั้งสองข้าง



ช่องหูข้างขวา



ช่องหูข้างซ้าย

เครื่องกีฬา มาอุดหูเวลาอาบน้ำ หรือผู้หญิงที่สวมหมวกอาบน้ำ ควรดึงหมวกให้มาคลุมใบหู เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำเข้าหู.

- อาจใช้ยาละลายขี้หู หยอดในหูเป็นประจำ

เพื่อทำการล้างขี้หู อาจใช้เพียงสัปดาห์ละครั้ง ถ้าไม่มีปัญหา อาจห่างออกไปเป็น 2 หรือ 3 หรือ 4 สัปดาห์ หยอด 1 ครั้ง ก็จะช่วยลดการอุดตันของขี้หูในช่องหูชั้นนอกได้.