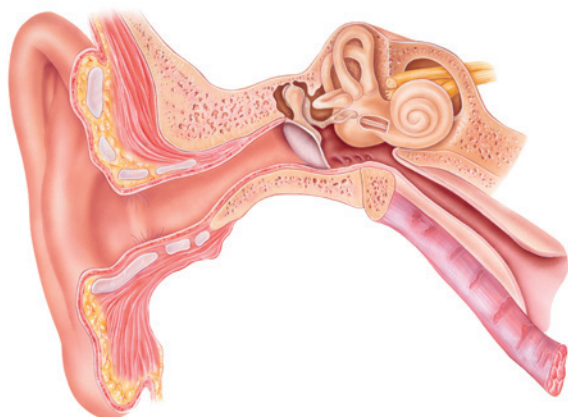


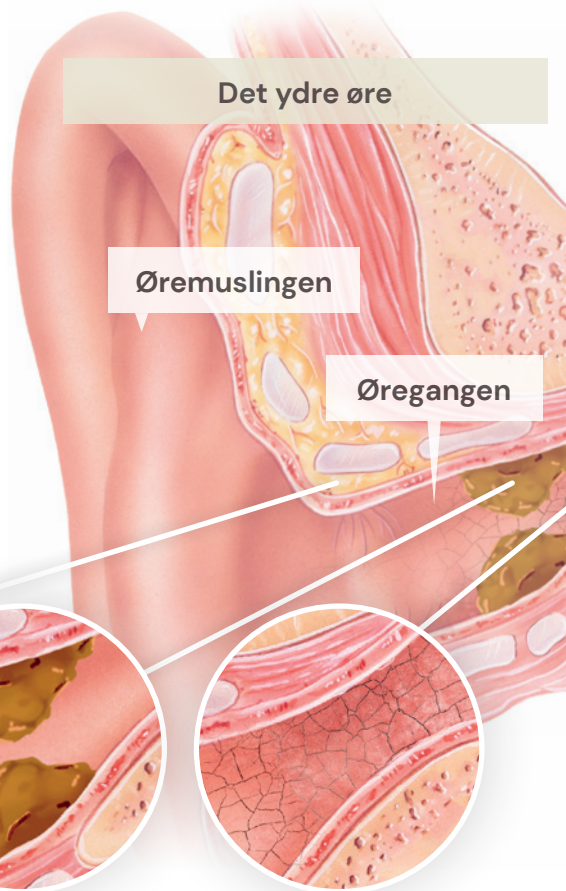
Den lille øreskole

Forstå ørets funktioner. Så kan du pleje, behandle og forebygge problemer.



Øret og øregangen

Øret er et af kroppens sanseorganer. At øret er sundt, er vigtigt for vores almentilstand, og en forudsætning for at både balance og hørelse fungerer ordentligt. Denne brochure handler om nogle af de mest almindelige øreproblemer, og om hvad du selv kan gøre for at behandle dem.



Hvordan dannes ørevoks?

Side. 4–5

Ørevoks består af talg og sekret fra svedkirtlerne samt hudpartikler. Voksen er let syrlig, og kan være blød eller hård.

Hvad er vokspropper?

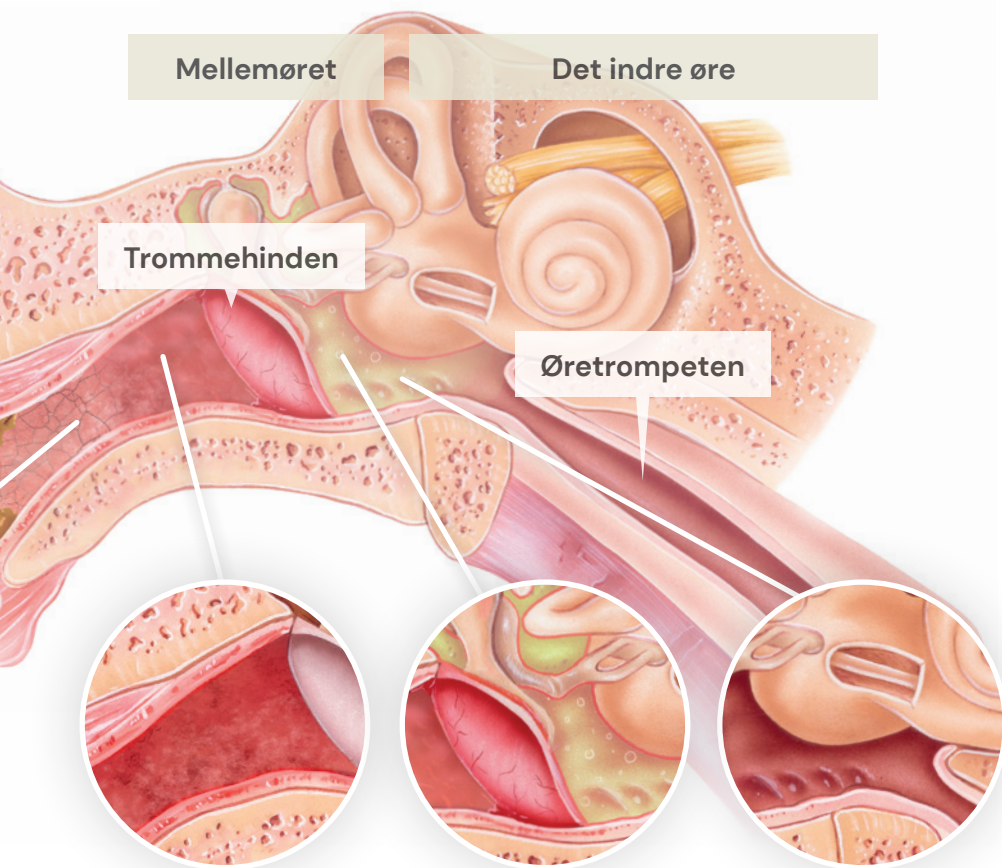
Side. 4–5

Vokspropper er tørre, hårde voksansamlinger, som har sat sig fast i øregangens væg og hårstrå. Oftest er de mørkebrune i farven.

Kløende og tørre øregange

Side. 6–7

Huden i øregangen kan let blive tør og beskadiget, hvis det naturlige voks ikke beskytter tilstrækkeligt.



Mellemøret

Det indre øre

Trommehinden

Øretrompeten

Øregangs- betændelse

Side. 8–9

Problemer forårsaget af væske i øret opstår oftest i sommerhalvåret, når man badar meget. Men også øretelefoner og ørepilleri kan skabe bakterier og svamp i øregangen.

Mellemøre- betændelse

Side. 10–11

Mellemørebetændelse blandt mindre børn er meget almindeligt. Virus og bakterier vandrer i forbindelse med forkølelse ind i mellemøret fra næsen via trykudligningskanalen, øretrompeten (det eustatiske rør).

Ørekatarr

Side. 12

Undertryk og væske i mellemøret kan bevirke, at trommehinden ikke virker som vanligt, og at hørelsen bliver nedsat.

Ørevoks og vokspropper

Ørevoks spiller en vigtig rolle og hjælper med at holde øregangen ren. Derudover er det også bevist, at ørevoks har antibakterielle egenskaber.

Hvad er ørevoks og vokspropper?

Ørevoks dannes i kirtler under huden i den yderste del af øregangen. Det består af talg, sekret fra svedkirtlerne og hudpartikler. Voksen er let syrlig, kan være gul eller brun, blød eller hård – det er meget individuelt.

Vokspropper er tørre, hårde ansamlinger af ørevoks, der oftest har sat sig fast i øregangens vægge og hårstrå.

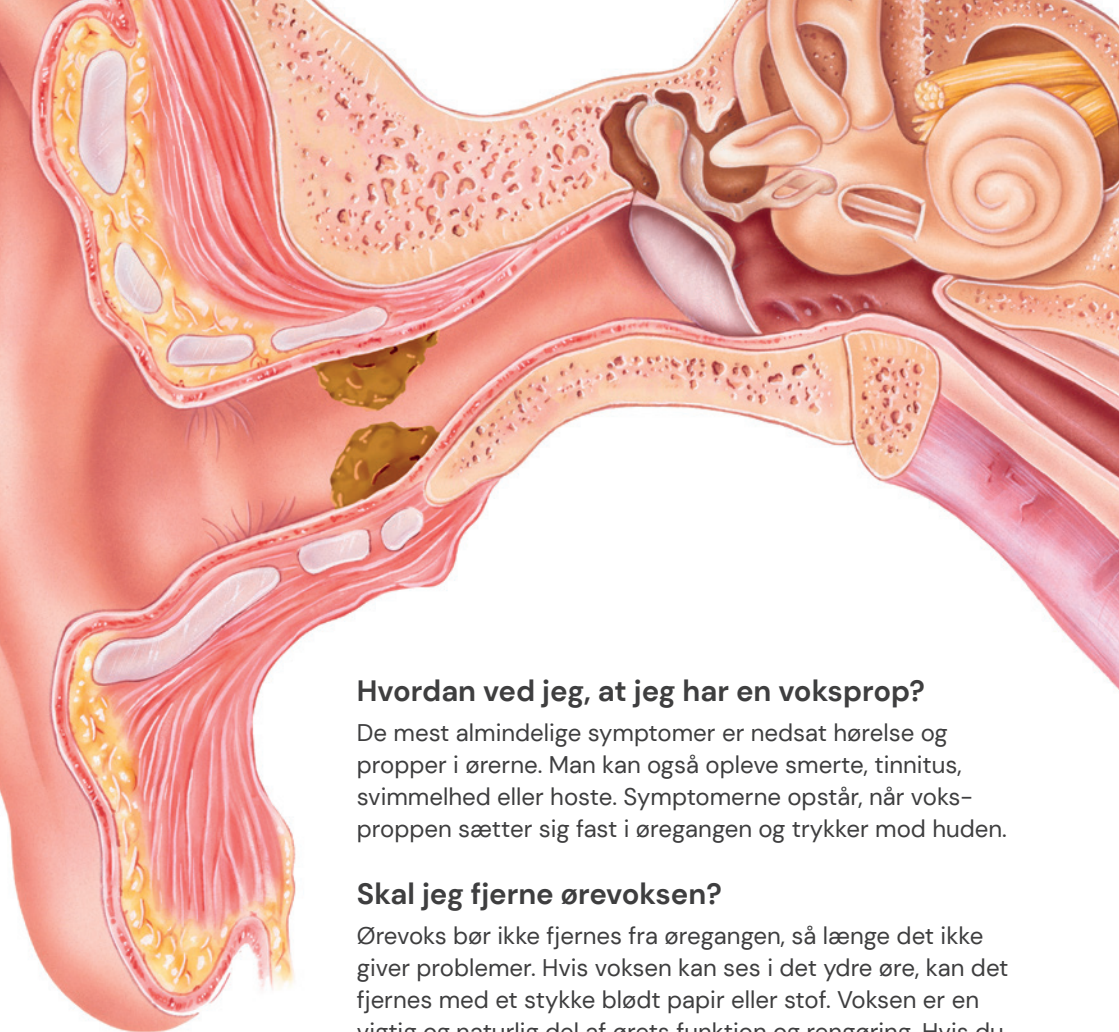
Hvorfor har man ørevoks, og hvordan fungerer det?

Ørevoks er øregangens naturlige rensningsmekanisme, beskyttelse og smøremiddel. Det danner et vand- og snavsafvisende lag på huden i øregangen. Voksen transporteres lidt efter lidt ud af øregangen, og tager snavs og bakterier med sig ud af øret. Voksen ligger som en beskyttende hinde på huden, og danner en barriere, der blødgør, modvirker tørhed og forhindrer, at bakterier sætter sig fast.

Hvorfor dannes vokspropper?

Der er flere faktorer, der øger risikoen for at få vokspropper:

- Overproduktionen af ørevoks
- Smalle/behårede øregange
- Hvis man klør sig meget i øret, eller renser med vatpinde
- Ved brug af høreapparat, øretelefoner, eller ørepropper



Hvordan ved jeg, at jeg har en voksprop?

De mest almindelige symptomer er nedsat hørelse og propper i ørerne. Man kan også opleve smerte, tinnitus, svimmelhed eller hoste. Symptomerne opstår, når voksproppen sætter sig fast i øregangen og trykker mod huden.

Skal jeg fjerne ørevoksen?

Ørevoks bør ikke fjernes fra øregangen, så længe det ikke giver problemer. Hvis voksen kan ses i det ydre øre, kan det fjernes med et stykke blødt papir eller stof. Voksen er en vigtig og naturlig del af ørets funktion og rengøring. Hvis du stikker noget ind i øregangen, forstyrres voksen naturlige miljø. Derfor skal du normalt ikke fjerne det fra øregangen.

Hvad kan jeg selv gøre, for at forebygge vokspropper?

Påbegynd behandling med det samme, når du oplever symptomer. Undgå at stikke noget ind i øregangen, heller ikke vatpinde. Man risikerer, at voksen trykkes længere ind i øregangen, bliver til en prop og forstyrrer voksproduktionen.

Kløende og tørre øregange

Øregangens hud er tynd og ømfindtlig. Den kan blive tør og kløende, præcis som huden på resten af kroppen.

Hvad indebærer tørre øregange?

Normalt bliver huden i øregangen beskyttet af et naturligt lag ørevoks. Voksen danner en barriere på huden, der beskytter mod ydre påvirkning som snavs, bakterier og vand. Voksen modvirker hudens naturlige fordampning. Hvis denne barriere af ørevoks bliver forstyrret, kan huden blive tør og irriteret.

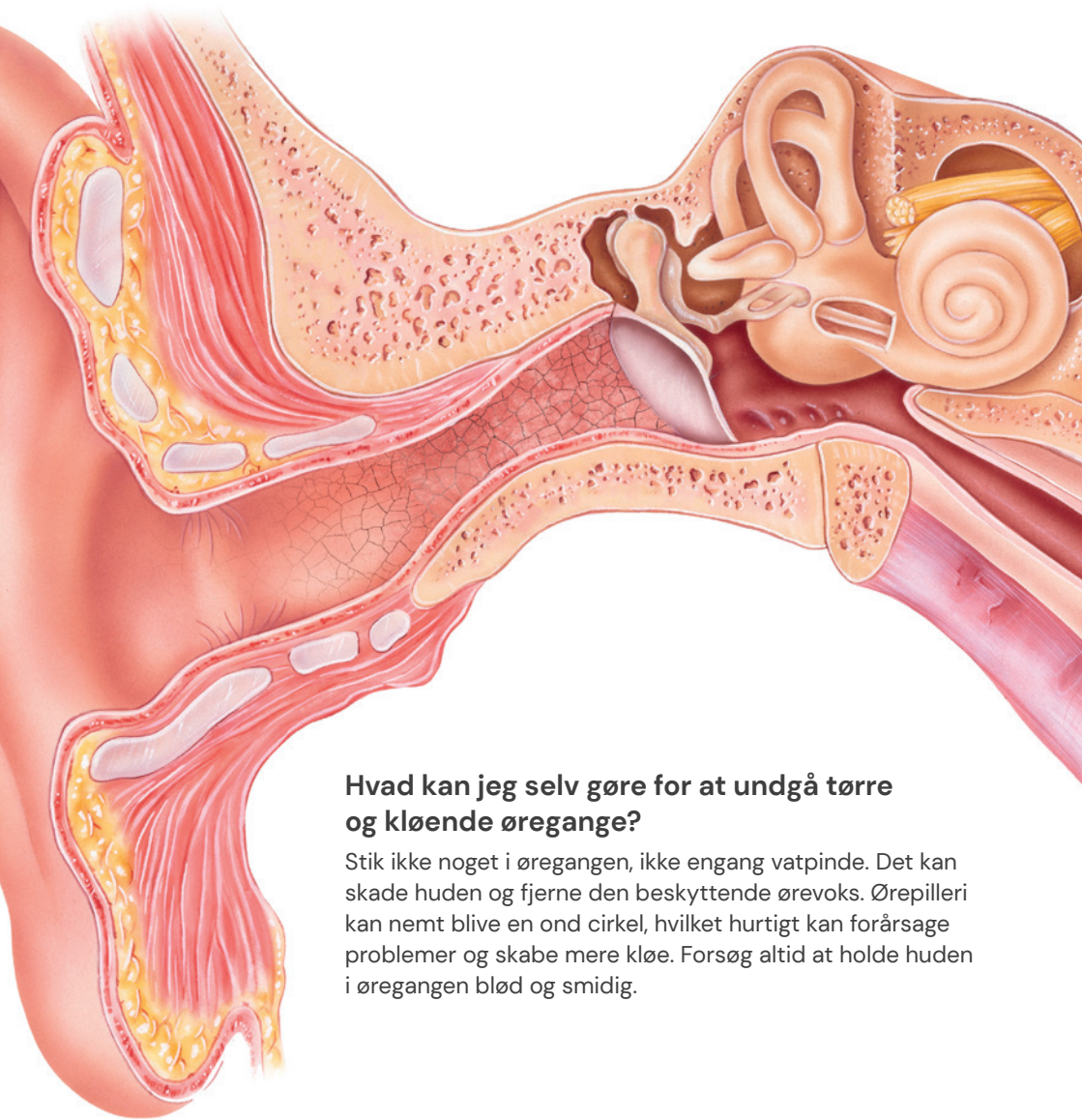
En tør øregang gør, at man ofte føler kløe i øret. Tørre øregange og kløe kan opleves som meget irriterende og rammer mennesker i alle aldre og sociale lag.

Hvorfor får man kløende og tørre øregange?

Flere faktorer kan påvirke:

- Brug af vatpinde, der fjerner for meget ørevoks
- "Ørerensning" med andre genstande, som f.eks. hårnåle eller negle
- Brug af høreapparat, øretelefoner, eller ørepropper
- For lille produktion af ørevoks
- Hudsygdomme som eksem, dermatitis og psoriasis





Hvad kan jeg selv gøre for at undgå tørre og kløende øregange?

Stik ikke noget i øregangen, ikke engang vatpinde. Det kan skade huden og fjerne den beskyttende ørevoks. Ørepilleri kan nemt blive en ond cirkel, hvilket hurtigt kan forårsage problemer og skabe mere kløe. Forsøg altid at holde huden i øregangen blød og smidig.

Øregangsbetændelse

Mange oplever øreproblemer, når de bader, svømmer eller tager brusebad. Men også brug af høreapparat, øretelefoner, eller ørepropper kan i nogle tilfælde udvikle sig til øregangsbetændelse (ekstern otit).

Hvad er en øregangsbetændelse/ekstern otit?

Forstyrret voksproduktion kan føre til tørhed og irritation i den tynde hud i øregangen. Derudover kan vand i øret også være med til at påvirke hudens naturlige bakterie- og svampeflora, så der opstår en inflammation eller betændelsestilstand i den ydre øregang.

Mild øregangsbetændelse kan vise sig som kløe i øret pga. små revner i øregangshuden. Tilstanden kan være meget smertefuldt, og huden i øret kan hurtigt blive inficeret med både bakterie- og svamp. Øregangen kan også svulme op, og man vil kunne opleve, at der runder væske ud fra øret. Denne inflammation eller betændelsestilstand sidder i øregangen foran trommehinden.

Hvorfor får man øregangsbetændelse?

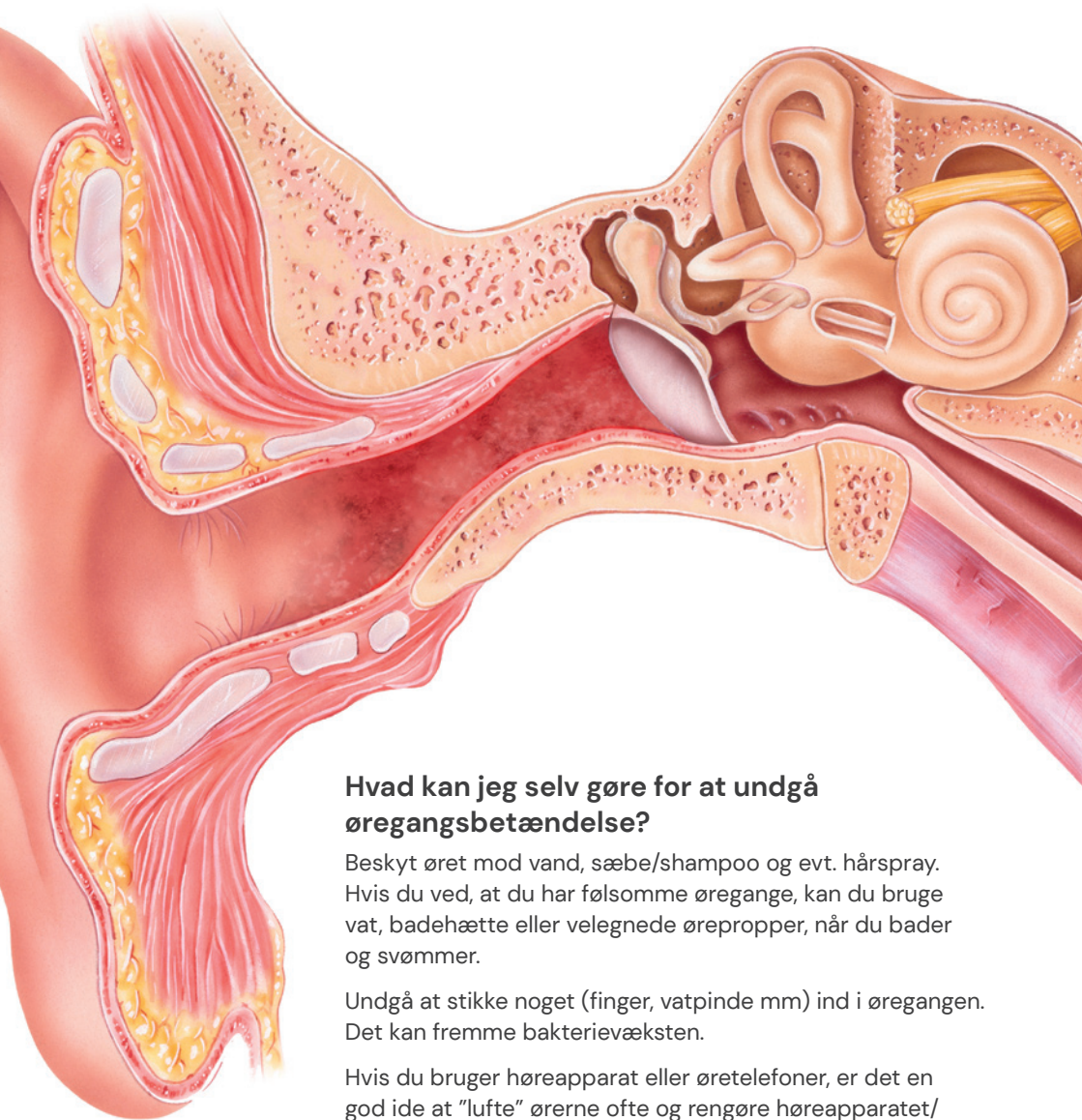
Når hudbarrieren i øregangen bliver beskadiget, f.eks. hvis man lider af eksem, renser/piller i sine ører, eller hvis man udsætter ørerne for meget fugt/vand, kan bakterie- og svamp trænge ind i huden og skabe en inflammation/betændelsestilstand.

Nogle almindelige tilfælde er når man:

- Svømmer, dykker eller bader meget
- Stikker vatpinde eller andet ind i øregangen
- Har dermatitis, psoriasis eller anden form for eksem
- Bruger høreapparat, øretelefoner eller ørepropper



Otinova virker bakterie- og svampedræbende, samt lindrer kløe.



Hvad kan jeg selv gøre for at undgå øregangsbetændelse?

Beskyt øret mod vand, sæbe/shampoo og evt. hårspray. Hvis du ved, at du har følsomme øregange, kan du bruge vat, badehætte eller velegnede ørepropper, når du bader og svømmer.

Undgå at stikke noget (finger, vatpinde mm) ind i øregangen. Det kan fremme bakterievæksten.

Hvis du bruger høreapparat eller øretelefoner, er det en god ide at "lufte" ørerne ofte og rengøre høreapparatet/høretelefonerne regelmæssigt. For ikke at risikere uvelkomne bakterier, bør man ikke låne andres høretelefoner.

Mellemørebetændelse

At få ondt i øret under eller efter en forkølelse er ikke ualmindeligt. Det kan være en mellemørebetændelse eller akut mellemørebetændelse (Akut otitis media – AOM). Især små børn rammes, men sygdommen kan dog også ses hos større børn og voksne.

Hvad er mellemørebetændelse?

Når virus eller bakterier i næsesvælget vandrer op til mellemøret via øretrompeten, kan der opstå en infektion eller betændelsestilstand bagved trommehinden. Infektionen fører til en inflammatorisk proces, hvor hævede slimhinder forårsager væskelækage, og trykket i mellemøret stiger.

Tilstanden kan være meget smertefuld. Nogle gange kan der komme mindre huller i trommehinden, som får væske til at strømme ud i øregangen. Afhængigt af symptomernes karakter og patientens alder, kan det blive nødvendigt at give antibiotika.

Almindelige symptomer er feber, ørepine, svimmelhed og høretab. Børn med mellemørebetændelse kan sove uroligt om natten.

Hvorfor får man mellemørebetændelse?

Børn bliver oftere ramt, da ventilationen af mellemøret via øretrompeten ikke er færdigudviklet endnu. Derudover kan kirtlen bag næsen, også kaldet polyp som ofte er forstørret hos børn, lettere føre til at infektionen ledes ind i mellemøret via øretrompeten. Betændelsen opstår, når infektionen fra næsen spreder sig til mellemøret.

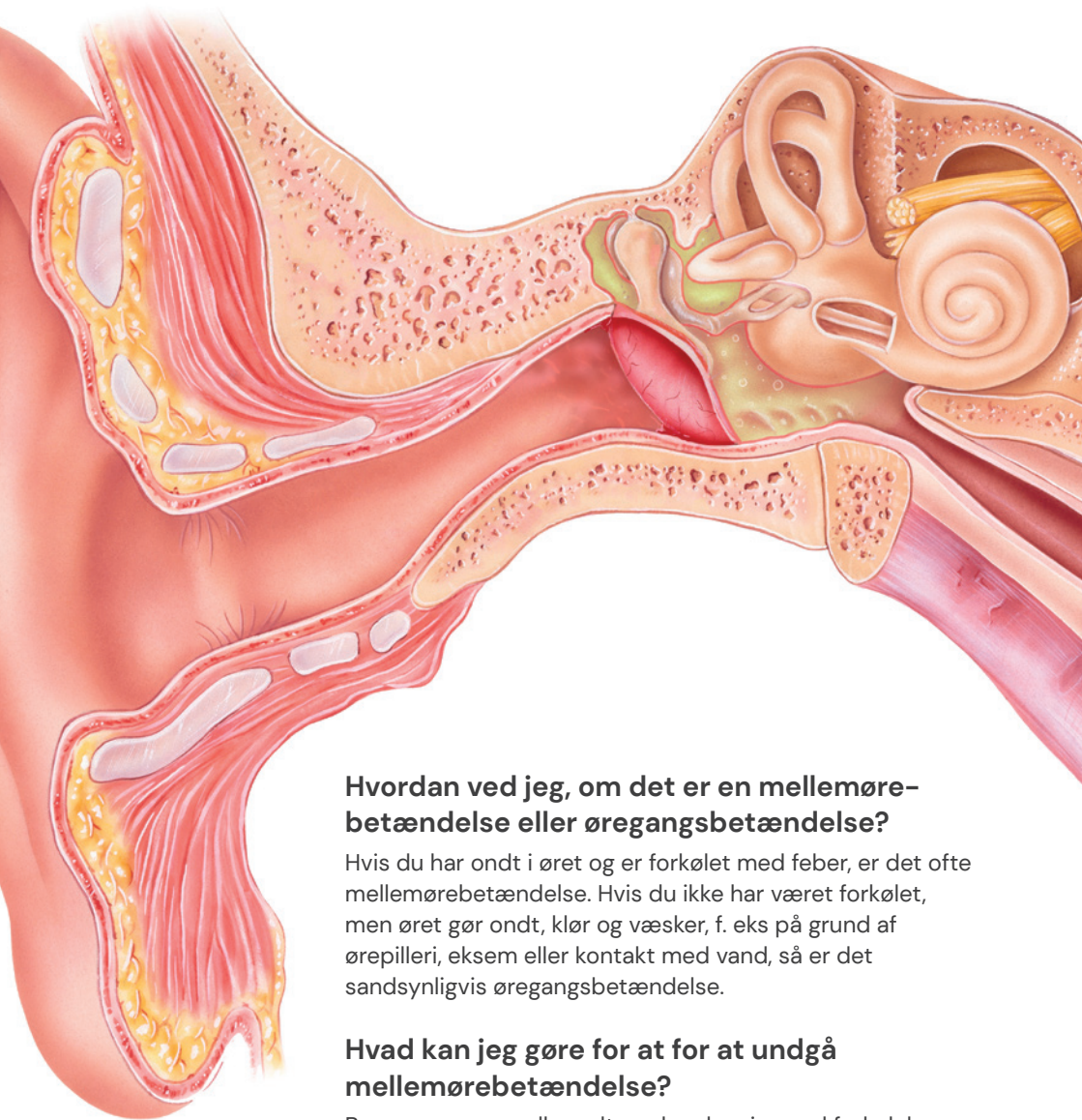
De mest almindelige årsager er:

- Bakterieinfektion (akut otitis media)
- Virusinfektion (simplex otit)



Oftest går mellemørebetændelse over af sig selv
Antibiotika gives normalt ikke. **I mere alvorlige tilfælde skal du kontakte egen læge.**





Hvordan ved jeg, om det er en mellemørebetændelse eller øregangsbetændelse?

Hvis du har ondt i øret og er forkølet med feber, er det ofte mellemørebetændelse. Hvis du ikke har været forkølet, men øret gør ondt, klør og væsker, f. eks på grund af ørepilleri, eksem eller kontakt med vand, så er det sandsynligvis øregangsbetændelse.

Hvad kan jeg gøre for at for at undgå mellemørebetændelse?

Brug næsespray eller saltvandsopløsning ved forkølelse. I tilfælde af mellemørebetændelse kan det være en hjælp at hæve hovedgærdet på sengen.

Ørekatar

Ørekatar (sekretorisk otitis media, otosalpingit) kan opstå efter en forkølelse og kan føre til svimmelhed og høretab. Det rammer primært børn i førskolealderen.

Hvad er ørekatar?

Betændelse og hævelse i mellemøret, der hæmmer udluftningen via øretrompeten, fører til en ændring i gassammensætningen i mellemøret, hvilket igen skaber undertryk og væskeophobning. Både voksne og børn kan blive påvirket af væske i mellemøret, der ikke forsvinder umiddelbart efter en mellemørebetændelse. Selv en hævet og smal øretrompet kan forårsage væskedannelse i mellemøret.

Det er ekstra vigtigt at følge op på børn efter en mellemørebetændelse, da et høretab kan påvirke deres taleudvikling. Børn, der har haft mellemørebetændelse, bør ses af lægen 1–3 måneder efter, at symptomerne er gået over. Selv større børn og voksne, der har oplevet et længere sygdomsforløb, bør efterses af egen læge.

Hvorfor får du ørekatar?

En kombination af flere faktorer kan være årsagen:

- Tidligere luftvejsinfektion/forkølelse
- Tidligere mellemørebetændelse
- Snotsnøftning (snuser indad ved forkølelse)
- Forstørret kirtel bag næsen, som påvirker øretrompetens indgang
- Trykforskel i forbindelse med flyvning eller dykning
- Allergiske lidelser i de øvre luftveje

Hvad kan jeg selv gøre?

Der findes nogle metoder til at trykudligne øret:

- ✓ **“Valsalva-metoden”** – klem på næsen, luk munden og prøv at blæse luften ud.
- ✓ **Otovent-metoden** med næseballon, der enkel og effektiv hjælper med at udligne trykket.

Hæv hovedgærdet på sengen. Ved forkølelse undgå snotsnøftning (snuse indad) da dette kan skabe et undertryk i mellemøret.



Behandling med antibiotika eller næsespray/tabletter har ingen virkning ved ørekatar.



Mod undertryk i mellemøret



Otovent næseballon er en nem og enkel hjælp til at behandle undertryk i mellemøret. Otovent har en veldokumenteret effekt og omtales ofte som "Otovent-metoden". Otovent bruges til sekretorisk mediaotitis (SOM) og ved barotrume - trykforandringer i forbindelse med flyvning eller dykning.

Indhold og virkningsmekanisme

Otovent består af latexballoner og et næsestykke. Når ballonen pustes op via næsen, skabes et overtryk i næsesvælget, som kan udligne det negative tryk i mellemøret via øretrompeten. Herved normaliseres trykket i mellemøret og dermed også hørelsen. Når du har pustet ballonen op til en størrelse af en grapefrugt, er metoden udført korrekt, og man får dermed den optimale behandlingseffekt.



Behandlingen har virket, hvis du oplever en trykøgning og/eller et "klik" i øret.

Sådan bruger du Otovent®

- 1 Sæt ballonen på næsestykkets flade ende.
- 2 Hold den runde del af næsestykket tæt mod højre næsebor med højre hånd. Brug venstre hånd til at lukke det venstre næsebor.
- 3 Træk vejret dybt ind, luk munden og blæs ballonen op til den er på størrelse med en grapefrugt.
- 4 Gentag samme procedure med venstre næsebor.

Hvis du ikke oplever nogen effekt:

- ✓ Gentag trin 2-3, men lad luften få tilbagemløb gennem næsen samtidig med at man synker.
- ✓ Gentag samme procedure med venstre næsebor.

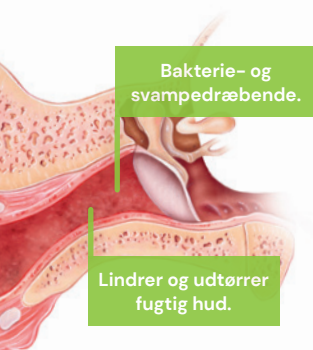
- Brug Otovent 2-3 gange dagligt. Behandlingstiden er normalt 2-3 uger. Max. 20 opblæsninger pr. ballon.
- Otovent kan bruges af voksne og børn fra 3 år og opefter. Behandling af børn bør altid være under opsyn af en voksen.



otinova®

Mod øregangs- betændelse

Otinova er en brugervenlig antibakteriel ørespray, der behandler øregangsbetændelse (ekstern otit/eksem/ svømme-øre/kløe). Behandlingen har en videnskabelig dokumenteret effekt¹ på angreb fra bakterie- og svamp. Otinova virker udtørrende og kløestillende.



Bakterie- og svampedræbende.

Lindrer og udtørrer fugtig hud.

Indhold og virkning

Otinova indeholder aluminiumacetat, aluminiumacetotartrat, eddikesyre, vand, pH 3-4 (Burows opløsning). Otinova virker lokalt udtørrende, er kløestillende og har en bakterie- og svampedræbende effekt.



Otinova er et receptfrit alternativ til antibiotika/kortison.

Sådan anvender du Otinova®

- 1 Træk forsigtigt den øverste del af det ydre øre opad og baglæns. Placer sprayhovedet ind imod øregangen og tryk helt ned 1-2 gange.
- 2 Læg hovedet på skrå efter at have sprayet, så væsken når så langt ind i øregangen som muligt. Tør evt. overflødig væske væk.

For at behandle øregangsbetændelse:

- ✓ Spray 1-2 gange i øregangen morgen og aften. Anvendes i max. 7 dage pr. behandling.

• Kan anvendes af voksne og børn over 5 år og indeholder ca. 150 doser.

Sådan passer du på dine ører²

Anbefaling og gode råd:

- **Ørevoks er normalt** og vigtigt for ørets naturlige rengøring, og ørevoks som ikke generer eller blokerer øregangen, skal ikke fjernes.
- **Vær opmærksom på symptomer** på for meget ørevoks/vokspropper; så som nedsat hørelse, propper i ørerne, ringen for ørerne (tinnitus) og svimmelhed.
- **Spørg lægen til råd** om eventuel hjemmebehandling af dine problemer med ørevoks eller problemer i øregangene. Der kan være specielle medicinske forhold, der stiller krav til behandlingen.
- **Søg læge** hvis du har ondt i ørerne eller hvis der kommer væske eller blod ud af ørerne. Dette er ikke symptomer på ørevoks og skal undersøges nærmere.
- **Undgå at rense ørerne unødigt** det kan give irritation i øregangen, forårsage inflammation/betændelse (ekstern otit) og øge risikoen for at danne en voksprop.
- **Brug ikke vatpinde** eller ting i dine ører. Alle disse kan skade øret og skabe inflammation.
- **Ignorer ikke dine symptomer** hvis din hjemmebehandling ikke hjælper tilstrækkeligt. Søg læge hvis symptomerne ikke forsvinder.
- **Undgå øreskylning** eller voksløsende midler, hvis du tidligere er opereret i ørerne eller har haft perforeret trommehinde.
- **Husk jævnligt at rengøre** dit høreapparat, høretelefoner og andre hjælpemidler i henhold til producentens eller sundhedspersonalets anbefalinger.

otinova®
otinova.dk

Otovent®
otovent.com



Brochure er gransket af **Dr Sarah Ohlsson Maleki**, autoriseret læge og øre-næse-hals-specialist. ÖNH-Center, Slottstadens Läkarhus, Malmö

1. Jinnouchi et al 2012; Kashiwamura et al 2004, Lambert et al,1981, Clayton et al 1990.

2. Schwartz et al; Clinical practice guideline (update): earwax (cerumen impaction), AAO-HNSF, January 2017

Komplet referencelitteratur er tilgængelig fra Circius Pharma.