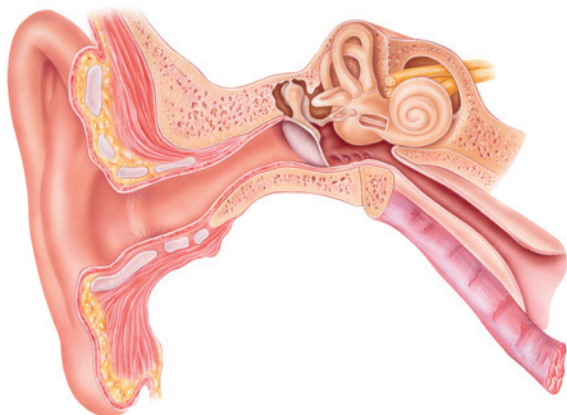


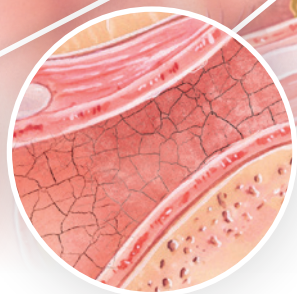
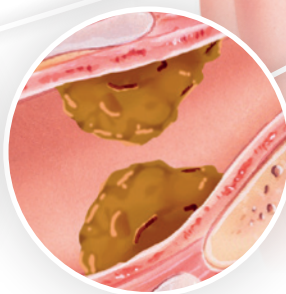
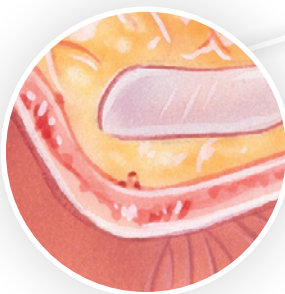
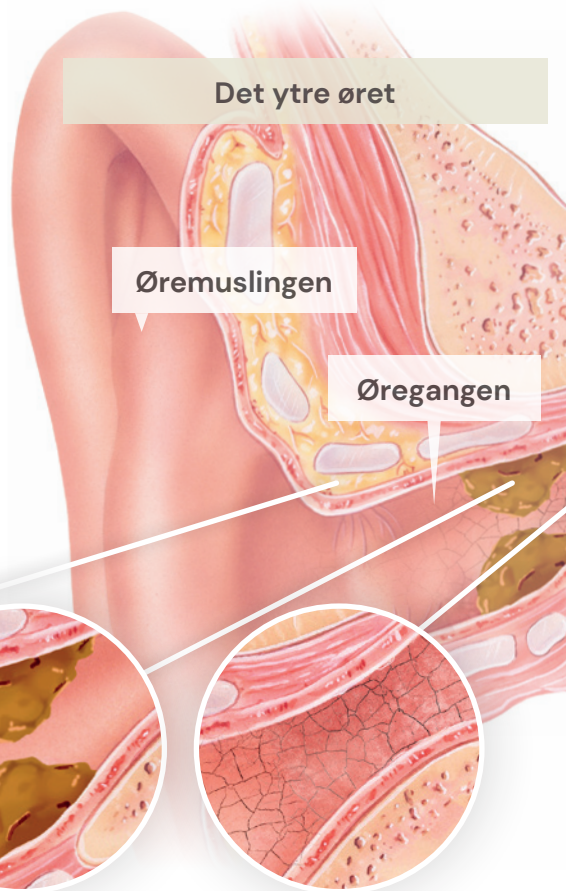
Den lille øreskolen

Forstå ørets funksjoner slik at du kan pleie,
behandle og forebygge problemer



Øret og øregangen

Øret er et av kroppens fem sanseorganer. At øret er friskt er viktig for allmentilstanden vår og en forutsetning for at både hørsel og balanse skal fungere. Denne brosjyren tar for seg noen av de vanligste problemene som kan oppstå, og hva du selv kan gjøre for å behandle dem.



Hvordan dannes ørevoks?

Side 4–5

Ørevoks består av væske fra talg- og svettekjertler ytterst i øregangen samt hudpartikler. Voksen er svakt sur og kan være myk eller hard.

Hva er vokspropper?

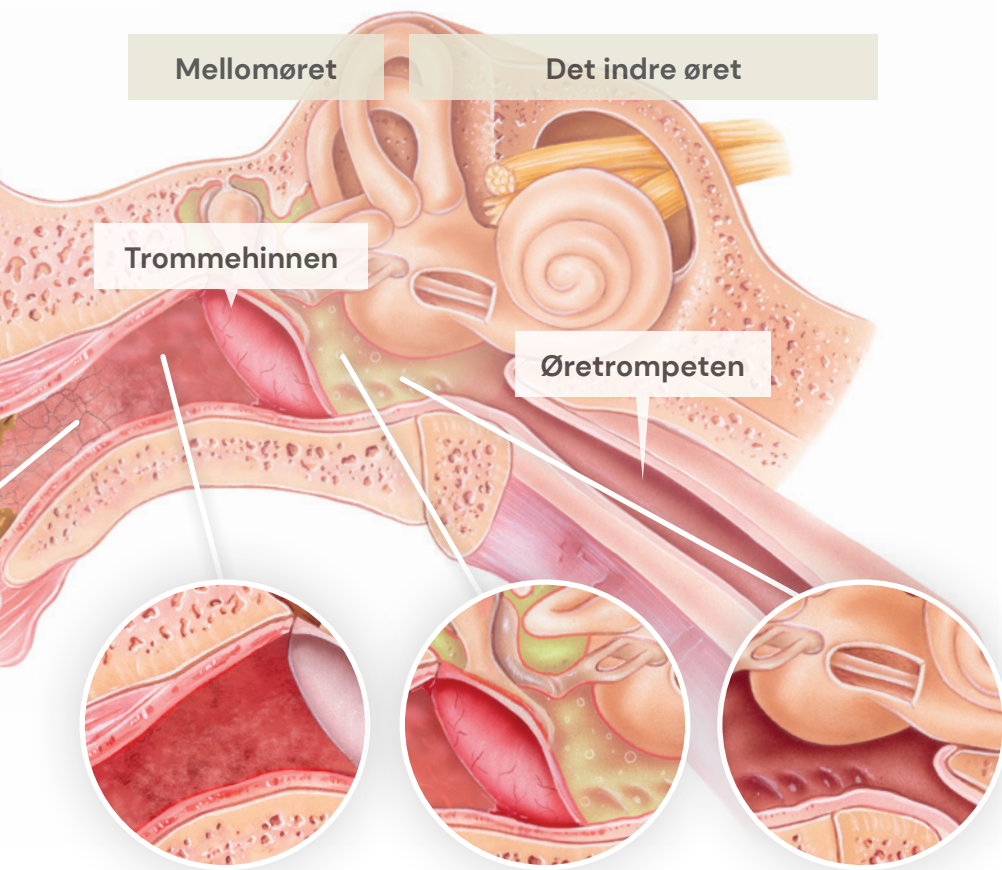
Side 4–5

Vokspropper er tørre og harde voksansamlinger som sitter fast i veggene og hårene i øregangen. Ofte er de mørkebrune i farge.

Kløe i øregangen

Side 6–7

Huden i øregangen, under ørevoksen, kan lett bli tørr, irritert eller skadet hvis den naturlige voksen ikke beskytter nok.



Mellomøret

Det indre øret

Trommehinnen

Øretrompeten

Øregangs- betennelse

Side 8–9

Problemer forårsaket av vann i øret oppstår ofte i sommermånedene, når man bader mye. Hodetelefoner og ørepropper kan også gi opphav til bakterier og sopp i øregangen.

Mellomøre- betennelse

Side 10–11

Vondt i øret er vanlig hos små barn. Virus og bakterier fra forkjølelse vandrer lett inn i mellomøret fra nesen via øretrompeten, som er en kanal som utjevner trykkforskjellen.

Ørekatarr

Side 12

Undertrykk og væske i mellomøret kan føre til at trommehinnen ikke fungerer som normalt og at hørselen blir nedsatt.

Ørevoks og vokspropper

Ørevoks spiller en viktig rolle i å holde øregangen ren og har også vist seg å ha antibakterielle egenskaper.

Hva er ørevoks og vokspropper?

Voks dannes av kjertler under huden i de ytre delene av øregangen. Ørevoks består av fett, talg og avstøtte hudpartikler fra øregangen. Fargen på voksen kan variere fra gul til svart.

Vokspropper er en opphoping av ørevoks. De kan være tørre, myke, harde eller oljeaktige. 6 % av den generelle befolkningen opplever voksproblemer. 10 % av barna og 30 % av den eldre befolkningen er rammet.

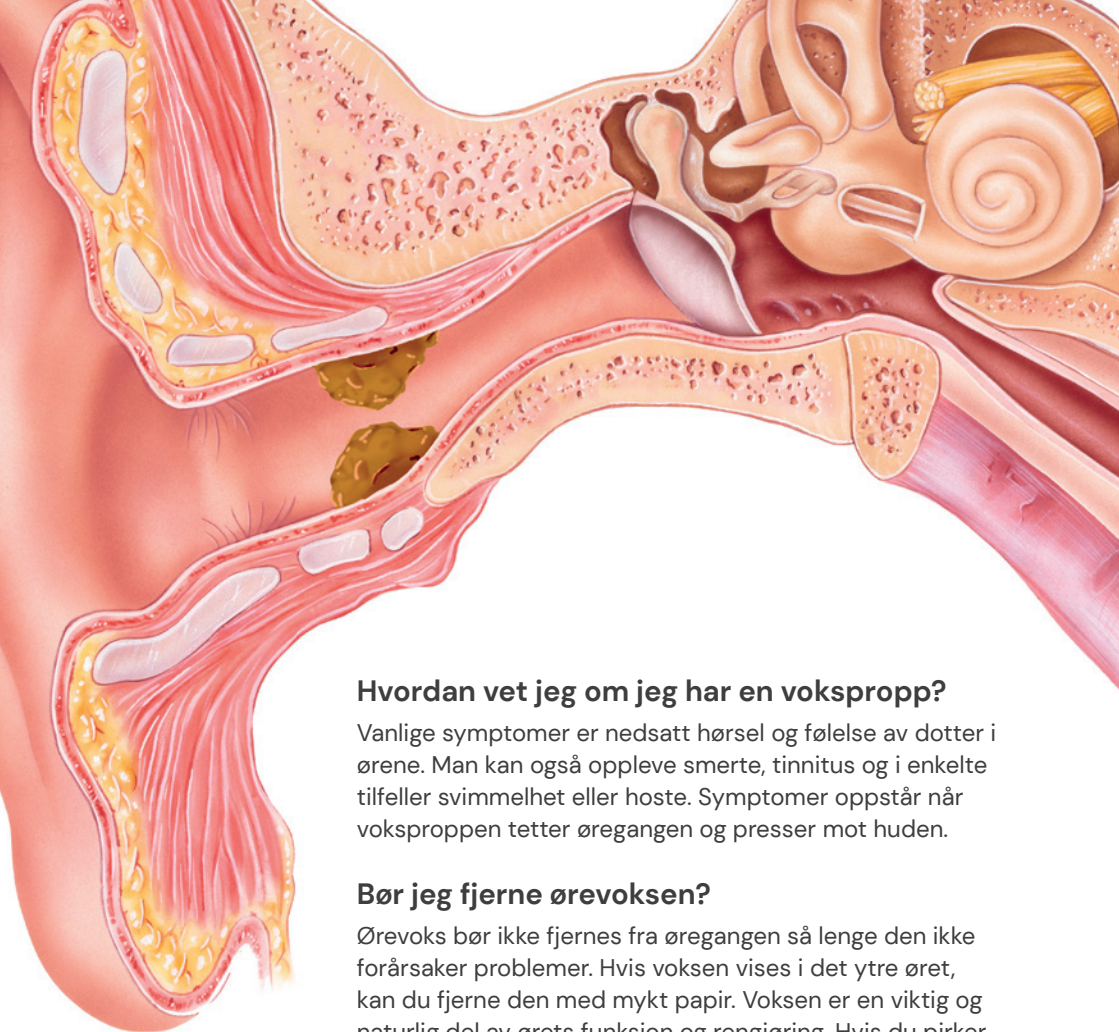
Hvorfor har man ørevoks?

Den fettrike voksen er øregangens naturlige rengjørings- og smøremiddel. Den skaper en vann- og smussavvisende hinne over huden i øregangen. Voksen renses øregangen fra trommehinnen og ut mot munningen av øregangen. Voksen hjelpes underveis av kjevebevegelser.

Hvorfor får man problemer med ørevoks?

Det er flere faktorer som øker risikoen:

- Forstyrret produksjon av ørevoks
- Trange og hårete øreganger
- Pirkning i ørene med for eksempel bomullspinner
- Bruk av høreapparat, hodetelefoner eller ørepropper



Hvordan vet jeg om jeg har en vokspropp?

Vanlige symptomer er nedsatt hørsel og følelse av dotter i ørene. Man kan også oppleve smerte, tinnitus og i enkelte tilfeller svimmelhet eller hoste. Symptomer oppstår når voksproppen tetter øregangen og presser mot huden.

Bør jeg fjerne ørevoksen?

Ørevoks bør ikke fjernes fra øregangen så lenge den ikke forårsaker problemer. Hvis voksen vises i det ytre øret, kan du fjerne den med mykt papir. Voksen er en viktig og naturlig del av ørets funksjon og rengjøring. Hvis du pirker inn i øregangen, forstyrres det naturlige miljøet til voksen. Derfor bør du vanligvis ikke fjerne den fra øregangen.

Hva kan jeg gjøre selv for å forhindre vokspropper?

Start behandling umiddelbart når du opplever symptomer. Unngå å pirke i øregangen, også med bomulls-pinner. Da risikerer du å skyve voksen inn i øret slik at det dannes en propp. Voksproduksjonen blir også forstyrret. For å støtte voksens naturlige funksjon, bør du gjøre huden myk og smidig.

Kløe i øregangen

Huden i øregangen er tynn og følsom. Den kan bli tørr og klø akkurat som huden på resten av kroppen.

Hva innebærer tørre øreganger?

Normalt beskyttes huden i øregangen av et naturlig lag med ørevoks. Voksen danner en barriere på huden, og beskytter mot ytre påvirkninger som smuss, bakterier og vann. Voksen motvirker også den naturlige fordampningen fra huden. Hvis denne barrieren med ørevoks blir forstyrret, kan huden bli tørr og irritert.

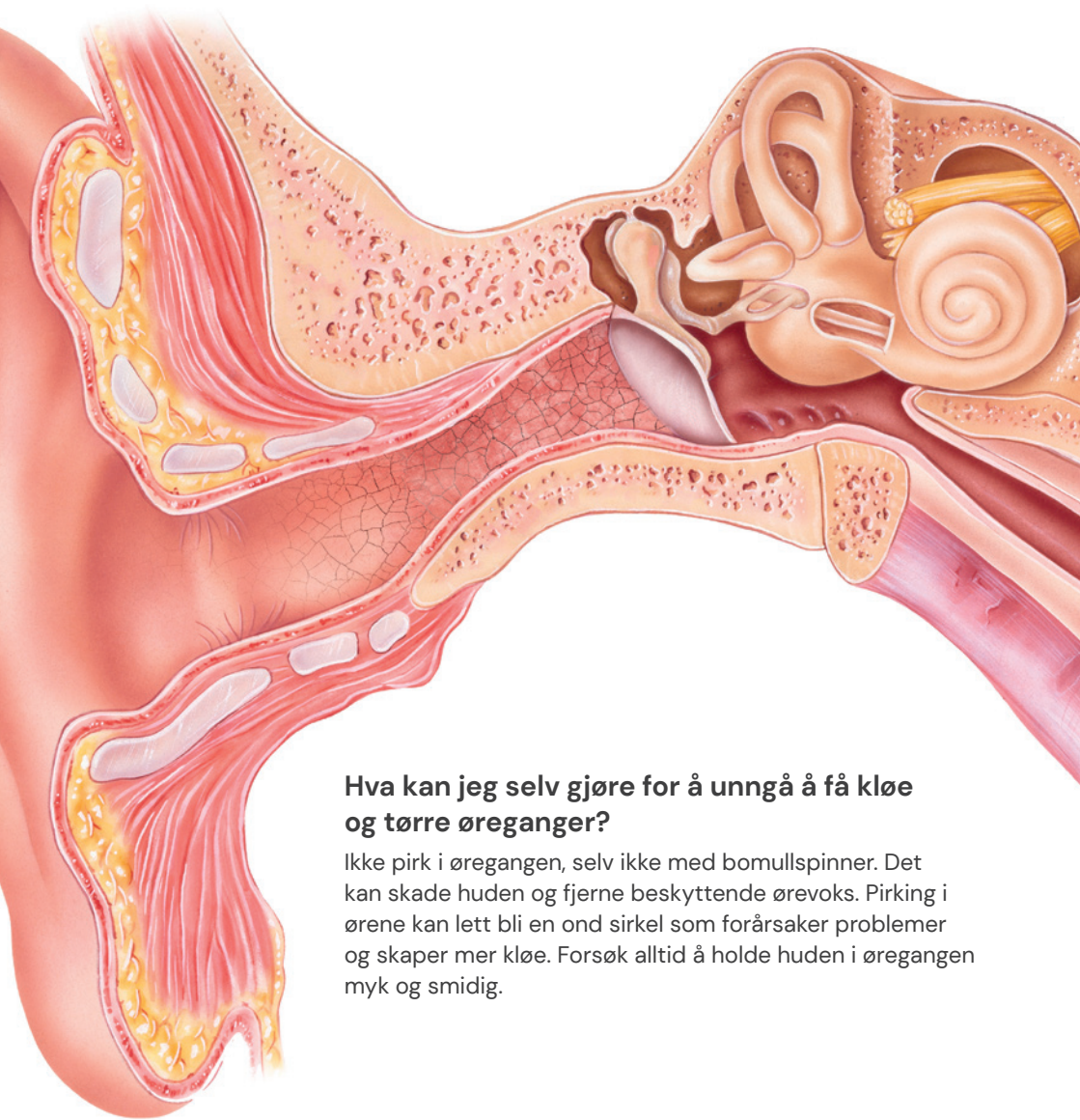
En tørr øregang gjør at man ofte opplever kløe i øret. Tørre øreganger og kløe kan være veldig irriterende og rammer mennesker i alle aldre.

Hvorfor får man kløende og tørre øreganger?

Flere faktorer kan påvirke:

- Bruk av bomullspinner, noe som fjerner voksen fra huden
- Pirking med redskaper som penner, hårnåler osv.
- Bruk av hodetelefoner, høreapparat eller ørepropper
- Forstyrret produksjon av ørevoks
- Hudsykdommer som eksem, dermatitt og psoriasis





Hva kan jeg selv gjøre for å unngå å få kløe og tørre øreganger?

Ikke pirk i øregangen, selv ikke med bomullspinner. Det kan skade huden og fjerne beskyttende ørevoks. Pirking i ørene kan lett bli en ond sirkel som forårsaker problemer og skaper mer kløe. Forsøk alltid å holde huden i øregangen myk og smidig.

Øregangsbetennelse

Mange opplever problemer i ørene ved kontakt med vann, men også når de bruker hodetelefoner, høreapparat eller ørepropper. I enkelte tilfeller kan det føre til øregangsbetennelse (ekstern otitt).

Hva er øregangsbetennelse/ekstern otitt?

Forstyrret voksproduksjon kan føre til tørrhet og irritasjon i den tynne huden i øregangen. Får man i tillegg vann i øregangen, kan det føre til ytterligere stress som gjør at hudens naturlige bakterie- og soppflora skaper en infeksjon og betennelse i øregangen.

En mild øregangsbetennelse kan gi seg til kjenne som kløe i øret fordi det dannes sprekker i huden i øregangen. Tilstanden kan være svært smertefull hvis den skyldes infeksjon (bakterier eller sopp). Øregangen kan svulme opp og det kan renne væske ut av ørene. Betennelsen sitter foran trommehinnen.

Hvorfor får man øregangsbetennelse?

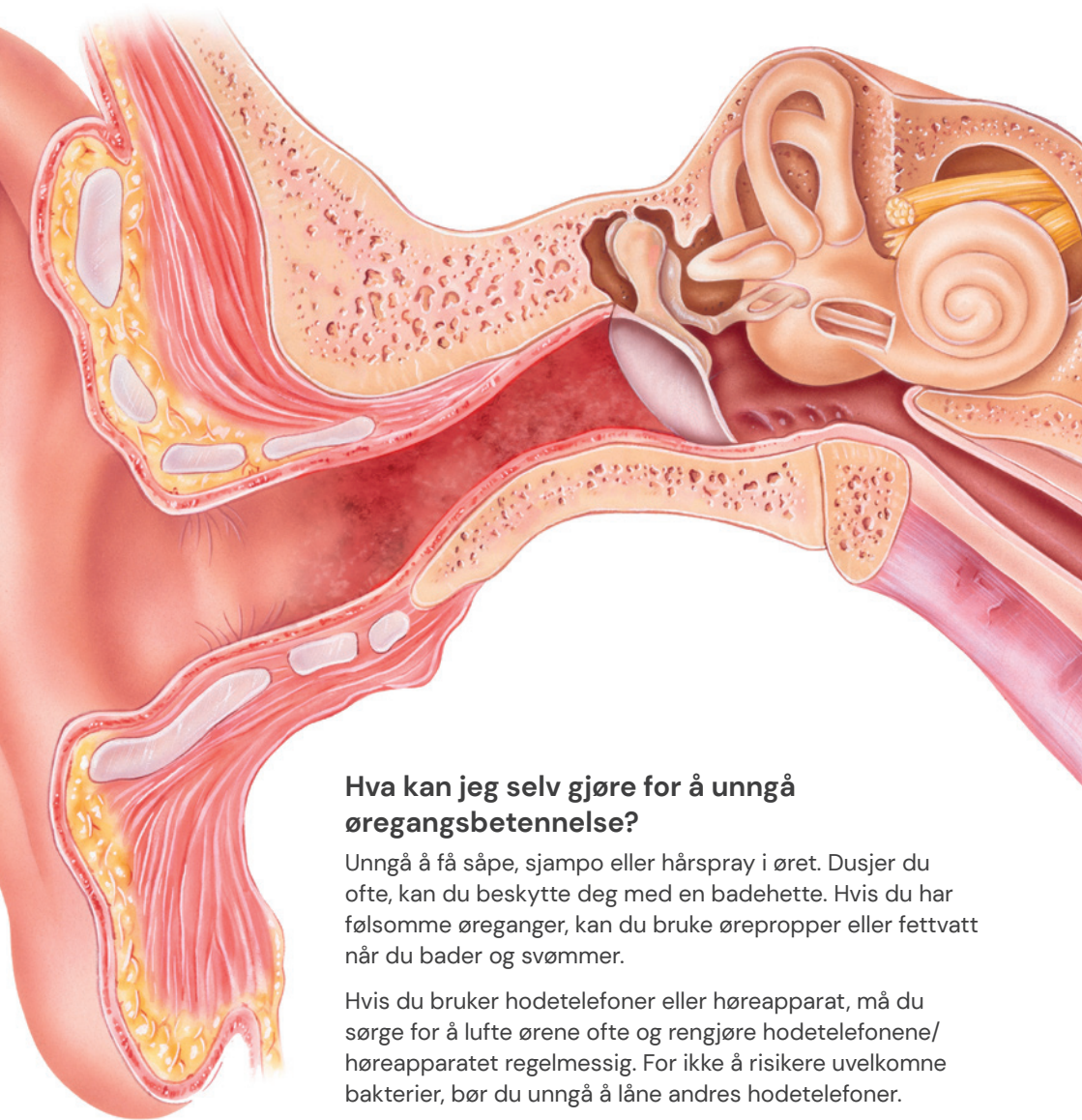
Når hudbarrieren skades ved f.eks. eksem eller at huden oppløses når den eksponeres for fuktighet og vann, kan bakterier eller sopp trenge inn i huden og skape betennelse.

Du har økt risiko hvis du:

- Svømmer, dykker og dusjer mye
- Pirker med for eksempel bomullspinner eller andre redskaper
- Har eksem, psoriasis eller annen dermatitt
- Bruker høreapparat, hodetelefoner eller ørepropper



Otinova har en uttørrkende, antibakteriell og soppdrepende effekt samt lindrer kløe.



Hva kan jeg selv gjøre for å unngå øregangsbetennelse?

Unngå å få såpe, sjampo eller hårspray i øret. Dusjer du ofte, kan du beskytte deg med en badehette. Hvis du har følsomme øreganger, kan du bruke ørepropper eller fettvatt når du bader og svømmer.

Hvis du bruker hodetelefoner eller høreapparat, må du sørge for å lufte ørene ofte og rengjøre hodetelefonene/høreapparatet regelmessig. For ikke å risikere uvelkomne bakterier, bør du unngå å låne andres hodetelefoner.

Mellomørebetennelse

Smerter i øret/ørene under eller etter forkjølelse kan skyldes en mellomørebetennelse eller såkalt akutt otitis media. Tilstanden er vanligst hos barn i barnehagealder.

Hva er mellomørebetennelse?

Når virus eller bakterier i nesesvelget føres fra øretrompeten opp til mellomøret, gir det opphav til infeksjon og betennelse bak trommehinnen. Infeksjonen fører til en betennelsesprosess der hovne slimhinner forårsaker væskelekkasje med eller uten pussdannelse i mellomøret.

Tilstanden kan være svært smertefull. Noen ganger kan det oppstå mindre hull på trommehinnen, noe som gjør at det begynner å renne væske ut i øregangen. Avhengig av betennelsens karakter og pasientens alder, kan det bli aktuelt med antibiotikabehandling. Ta kontakt med lege.

Vanlige symptomer er feber, øreverk, dovtfølelse og nedsatt hørsel. Barn med mellomørebetennelse kan sove urolig om natten.

Hvorfor får man mellomørebetennelse?

Barn rammes oftere fordi ventilasjonen av mellomøret via øretrompeten ennå ikke er fullt utviklet. I tillegg kan kjertelen bak nesen, som også kalles polypp og som vanligvis er forstørret hos barn, lettere føre til at infeksjon føres inn i mellomøret gjennom øretrompeten. Betennelse oppstår når infeksjon fra nesen sprer seg til mellomøret.

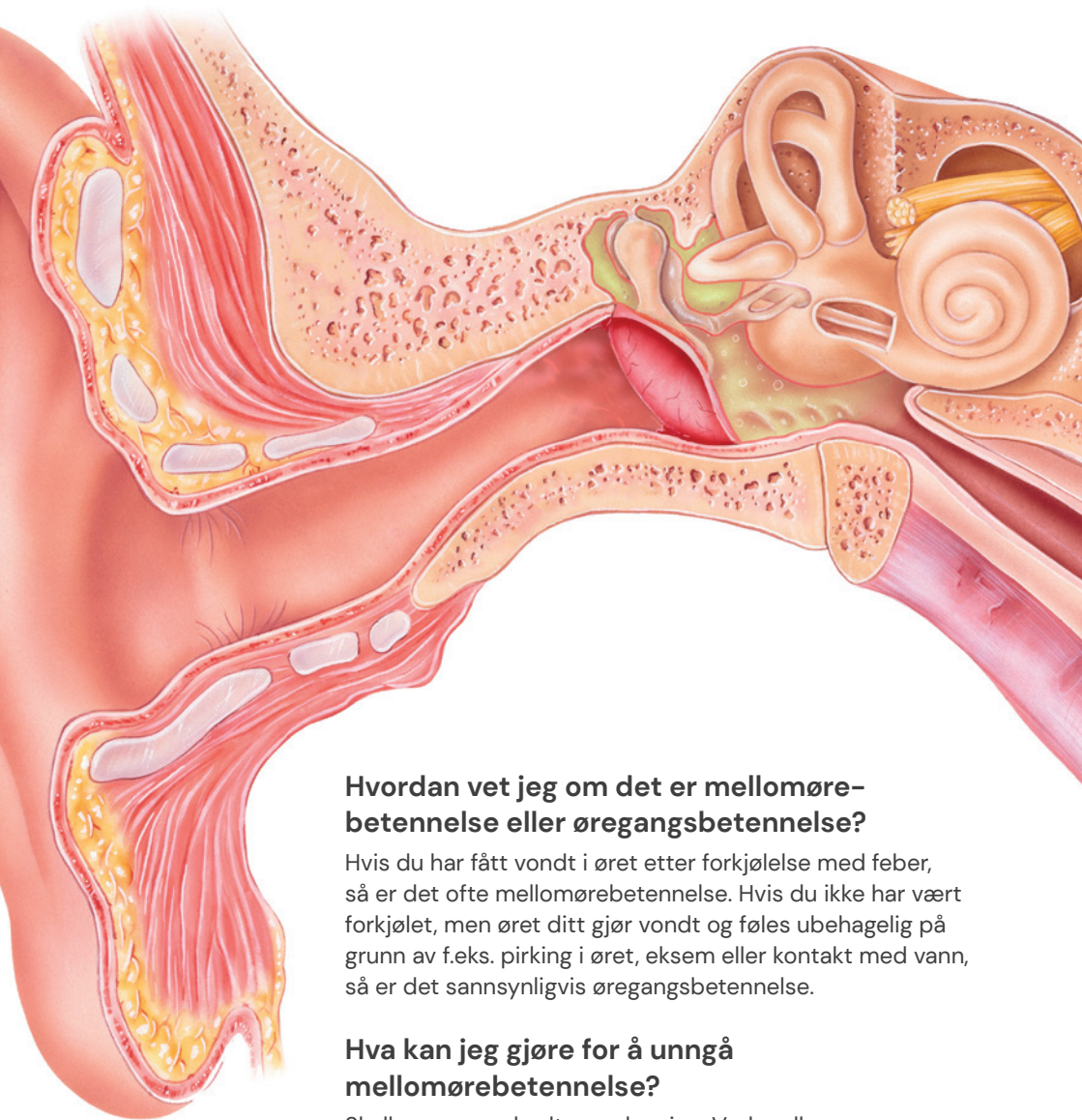
De vanligste årsakene er:

- Bakterieinfeksjon (akutt otitis media)
- Virusinfeksjon (simpleksotitt)



Avhengig av betennelsens karakter og pasientens alder, kan det bli aktuelt med antibiotikabehandling. **Ta kontakt med lege.**





Hvordan vet jeg om det er mellomørebetennelse eller øregangsbetennelse?

Hvis du har fått vondt i øret etter forkjølelse med feber, så er det ofte mellomørebetennelse. Hvis du ikke har vært forkjølet, men øret ditt gjør vondt og føles ubehagelig på grunn av f.eks. pirkning i øret, eksem eller kontakt med vann, så er det sannsynligvis øregangsbetennelse.

Hva kan jeg gjøre for å unngå mellomørebetennelse?

Skyll nesen med saltvannsløsning. Ved mellomørebetennelse er det lurt å heve hodeenden i sengen.

Ørekatarr

Ørekatarr (sekretorisk otitis media, otosalpingitt) kan oppstå etter forkjølelse og kan føre til døttfølelse og nedsatt hørsel. Det rammer hovedsakelig barn i barnehagealder.

Hva er ørekatarr?

Betennelse og hevelse i mellomøret som hemmer luftingen via øretrompeten fører til en endring i gassammensetningen i mellomøret, som igjen skaper undertrykk og væskeansamling. Både voksne og barn kan rammes av væske i mellomøret som ikke forsvinner umiddelbart etter en mellomørebetennelse. En hoven og smal øretrompet kan også føre til at det dannes væske i mellomøret.

Det er ekstra viktig å følge opp barn etter mellomørebetennelse, da nedsatt hørselstap kan påvirke taleutviklingen. Barn med mellomørebetennelse bør følges opp på helsestasjonen 1–3 måneder etter gjennomgått infeksjon. Også større barn og voksne med langvarig (> 3 uker) ensidig døttfølelse bør kontakte lege for vurdering.

Hvorfor får man ørekatarr?

Det er ofte en kombinasjon av ulike faktorer som ligger bak:

- Tidligere luftveisinfeksjon eller forkjølelse
- Tidligere mellomørebetennelse
- Bakoversnyting (snyting innover ved forkjølelse)
- Forstørret kjertel bak nesen som påvirker inngangen til øretrompeten
- Ved trykkforskjeller etter flyvning eller dykking (forekommer hos 10 % av flypersonell og 30 % av dykkere)
- Det er observert en forbindelse med allergiske plager

Hva kan jeg gjøre selv?

Det finnes noen metoder for å utjevne trykket i øret:

- ✓ «**Valsalvas manøver**» – hold for nesen, lukk munnen og prøv å blåse ut.
- ✓ **Otovent-metoden** med neseballong gir enkel og effektiv hjelp med å utligne trykket.

Sett hodeenden av sengen høyt. Snytt deg når du er forkjølet. Å trekke snørret inn i nesen kan gi undertrykk i mellomøret.



Behandling med antibiotika, avsvellende neseppray eller antihistaminer **fungerer ikke ved ørekatarr.**

Mot undertrykk i mellomøret



Otovent neseballong er en enkel hjelp til å behandle undertrykk i mellomøret. Otovent har en dokumentert effekt for å utjevne trykket i øret, ofte referert til som «Otovent-metoden». Otovent brukes ved sekretorisk otitt (sekretorisk otitis media = SOM) og ved barotraume – trykkendringer i forbindelse med flyvning eller dykking.

Innhold og virkningsmekanisme

Otovent består av lateksballonger og et neserør. Når man blåser opp en ballong via nesen, skapes det et overtrykk i nesesvelget som kan utligne undertrykk i mellomøret via øretrompeten. På denne måten normaliseres trykket i mellomøret og hørselen. Når man har blåst opp ballongen til den er på størrelse med en grapefrukt, er metoden riktig utført og det oppnås optimal behandlingseffekt.



Behandlingen virker hvis man opplever trykkøkning og/eller et «klikk» i øret.

Slik bruker du Otovent®

- 1 Sett ballongen på neserøret.
- 2 Hold den runde delen av neserøret tett mot høyre nesebor med høyre hånd. Venstre nesebor klemmes sammen med venstre hånd.
- 3 Pust dypt inn, lukk munnen og blås opp ballongen til den er på størrelse med en grapefrukt.
- 4 Gjenta samme prosedyre via venstre nesebor.

Hvis du ikke opplever noen effekt:

- ✓ Gjenta trinn 2–3, men la deretter luften gå tilbake via nesen mens du svelger.
- ✓ Gjenta samme prosedyre via venstre nesebor.

- Bruk Otovent 2–3 ganger per dag. Behandlingstid som forskrevet eller minst 2–3 uker.
- Otovent kan brukes av voksne og barn fra 3 år og oppover. Behandling av barn skal alltid overvåkes av en voksen.



otinova®

Mot øregangs- betennelse

Otinova er en brukervennlig antibakteriell ørespray som behandler øregangsbetennelse (ekstern otitt/svømmerøre/kløe). Behandlingen har vitenskapelig dokumentert effekt¹ på angrep av bakterier og sopp. Otinova har også en uttørkende og avsvellende effekt.



Antibakteriell og
soppdrepende.

Lindrer kløe og
tørker ut huden.

Innhold og virkningsmekanisme

Otinova inneholder aluminiumacetat, aluminiumacetotartrat, eddiksyre, vann, pH 3–4 (Burows løsning). Otinova virker lokalt uttørkende, kløestillende og har antibakteriell og soppdrepende effekt.



Otinova er et reseptfritt alternativ til antibiotika/kortison.

Slik bruker du Otinova®

- ① Dra forsiktig den øvre delen av det ytre øret oppover og bakover. Plasser spraymunnstykket forsiktig mot øregangen og trykk det helt ned 1–2 ganger.
- ② Len hodet mot siden slik at væsken kommer lengst mulig inn i øregangen. Tørk bort eventuell overflødig væske.

For å behandle øregangsbetennelse:

- ① 1–2 doser i øregangen morgen og kveld. Bruk maksimalt 7 dager på rad.

- Barn under 5 år behandles i samråd med lege.
- Ikke bruk Otinova hvis det er lagt inn dren, eller ved hull på trommehinnen.

Slik tar du vare på ørene dine²

Anbefaling og gode råd:

- **Ørevoks er normalt** og viktig for ørets naturlige rengjøring og ørevoks som ikke forårsaker problemer eller blokkerer øregangen, skal få være i fred.
- **Vær oppmerksom på symptomer** ved vokspropp, som nedsatt hørsel, følelse av dott i øret, tinnitus og svimmelhet.
- **Spør apoteket** om hvordan du kan behandle problemene med øregangen med egenpleie.
- **Oppsøk lege hvis du har vondt i øret**, det renner væske eller kommer blod fra øret.
- **Unngå å rengjøre ørene unødvendig**, ettersom dette kan føre til irritasjon av øregangen, forårsake betennelse (ekstern otitt) samt øke risikoen for vokspropp.
- **Ikke bruk bomullspinner** eller andre redskaper i ørene. Alle disse kan skade øret og skape betennelse.
- **Ikke ignorer symptomene dine** hvis egenpleien ikke hjelper. Oppsøk lege hvis symptomene dine ikke forsvinner.
- **Unngå øreskylling eller voksopløsende midler** hvis du tidligere har gjennomgått en øreoperasjon eller har perforert trommehinne.
- **Ikke glem å rengjøre** høreapparat, hodetelefoner og andre hjelpemidler (som anbefalt av produsenter).

otinova®
otinova.no

Otovent®
otovent.com



Informasjonen i denne brosjyren er gransket av **Dr. Sarah Ohlsson Maleki, Godkjent spesialist i øre-nese-hals-sykdommer.** 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

Fullstendig referanselitteratur kan fås fra Circius Pharma.