

# Jak postupovat při bolestech uší:

Milí pacienti,

zde vám poskytujeme několik dobrých rad, které je vhodné dodržovat, pokud Vás nebo Vaše děti trápí bolest uší. Je to laická „první pomoc“, kterou zvládnete i Vy doma a můžete tak eventuelně předejít návštěvě pohotovosti a tzv.paracentéze, lidově „propíchnutí ucha“.



## Zde je několik rad, kterými byste se měli řídit:

- Podat tzv.**analgetika** (léky proti bolesti)
  - u dospělých:** např.*Ibalgin*, případně *Paralen* nebo další léky proti bolesti, které máte doma (Veral, Tramal, Algifen, atd.)
  - u dětí:** *Nurofen sirup*, *Panadol sirup* nebo *čípky* (při zvýšené teplotě vhodná tato dvojkombinace po 6hod.), většímu dítěti (nad 10let)můžeme podat i *Ibalgin*
  - vždy ale nejdříve zjištěte, zda Vy nebo Vaše dítě netrpíte lékovou alergií na daný lék!**
- **ucho zaledovat:**
  - což znamená: na postižené bolestivé ucho přiložit ledový obklad (např.zmrzlou zeleninu v sáčku) nebo gelové polštářky z lékárny, nejprve zabalit do čistého kapesníku a nechat přiloženo asi 10min., toto několikrát zopakovat
- **použít nosní kapky**
  - u dospělých nejlépe *Sanorin*, může být i *Otrivin*, *Olynth*, *Mucoseptonex*, atd.
  - výhodnější jsou kapky oproti sprejům, lépe se dostanou do nosních dutin a do nosohltanu
  - u dětí *Nasivin*, který je dostupný ve dvou koncentracích, pro ty nejmenší, novorozence a kojence v koncentraci 0,01% a pro děti od jednoho do 8let věku 0,025% a další dětské nosní kapky
  - kupujte ale vždy nosní kapky s tzv.anemizač.efektem, ne mořské vody ve sprejích, atd., ty kýžený efekt nemají

-kapky užívejte 3-4xdenně do obou nosních dírek, prokapávejte nos v záklonu, poté vyčkejte, až dojde k uvolnění nosu a vysmrkejte se  
-všechny tyto kapky zakoupíte volně v lékárnách

- **hodně smrkat, ale nenásilně, u dětí rýmu odsávat**

-pokuste se co nejvíce „dostat rýmu pryč“, nuťte děti smrkat, ale ne plnou silou, abyste rýmu tlakem nedostali do uší  
- u malých a těch, co ještě smrkat neumějí, odsávejte, uče děti smrkat každou dírkou zvlášť

- **užívejte ušní kapky**

-což je výhodná metoda při počátečních bolestech ucha  
-k dispozici jsou např. *Otipax* kapky, recept na ně vám může dát jak praktický lékař tak i dětský lékař, případně ORL specialista, dále *Otobacid* kapky, recept na ně obdržíte od ORL specialisty  
-tyto kapky byste měli mít doma, zejména pokud Vy nebo Vaše děti míváte středoušní záněty  
-užívejte je 4xdenně, zakapejte postižené ucho(uši) třemi až čtyřmi kapkami a chvíli nahněte hlavu tak, aby se kapky dostaly až k bubínku

**Pokud budete tyto pokyny dodržovat, ve velké části případů můžete zabránit rozvinutí středoušního zánětu.**

Pokud ani přes dodržování tohoto postupu neustane bolest ucha(uší), navštivte odbornou ambulanci v místě Vašeho bydliště

**Ordinační hodiny naší ORL pohotovosti jsou:**

Všední dny: **17-22hod.**

Sobota a neděle+svátky: **8-12hod., 16-22hod.**

superakutní stavy: **17-**

**07hod.**

Děkujeme Vám za přečtení tohoto „návodu“ a pevně věříme, že Vám a Vaším dětem bude prospěšný.

Kolektiv zaměstnanců ORL oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem