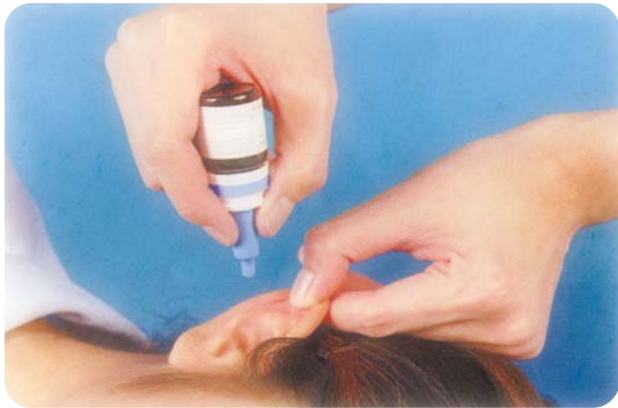


## ยาหยอดหู ตัวช่วยเมื่อหูมีปัญห

ก่อนหยอดยาให้ทำความสะอาดช่องหูส่วนนอก และปรับอุณหภูมิของขวดยาให้ใกล้เคียงกับอุณหภูมิร่างกาย เพราะการหยอดยาที่เย็นเกินไป จะทำให้เกิดอาการมีนศีรษะได้ ถ้าเก็บยาไว้ในตู้เย็นควรประคบด้วยมือสักครู่ก่อนใช้

### วิธีการหยอดหู

1. ให้ผู้ป่วยนอนตะแคงหันหูด้านที่จะทำการรักษาขึ้น ยกศีรษะขึ้น ให้อยู่ในแนวระนาบกับพื้น เพื่อให้ช่องหูอยู่ในแนวตั้ง
2. ระวังอย่าให้ปากขวดยาสัมผัสกับหูผู้ป่วย ให้หยอดยาตามคำแนะนำของแพทย์ ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที ในกรณีที่หูชั้นนอกอักเสบ ให้ขยับใบหู ดึงใบหูขึ้น แล้วดึงไปด้านหลัง ซึ่งตำแหน่งช่องหูจะอยู่ในแนวตั้ง โดยทำซ้ำหลาย ๆ ครั้ง จะช่วยไล่ฟองอากาศที่เกิดขึ้น และทำให้น้ำยาไหลเข้าช่องหูได้ดีขึ้น
3. ให้ผู้ป่วยลุกขึ้น ใช้นิ้วกระดาษชำระที่สะอาดเช็ดบริเวณรอบ ๆ หู



## ข้อควรระวัง...

เมื่อแพทย์สั่งยาหยอดหูให้ไปหยอดที่บ้าน

1. ในการพบแพทย์แต่ละครั้ง แพทย์อาจสั่งยาหยอดหูชนิดใหม่ให้ ท่านควรปรึกษาแพทย์ถึงการงดหรือหยุดใช้ยาตัวเดิมด้วย
2. เมื่อได้รับยาหยอดหูท่านควรตรวจสอบดูว่า ยาหยอดขวดนั้นเป็นชื่อของท่านและเป็นยาสำหรับหยอดหูหรือไม่ แพทย์มีคำสั่งให้หยอดข้างไหน วันละกี่ครั้ง เวลาใดบ้าง และให้หยอดเป็นระยะเวลาเท่าไร (การหยอดยาบางชนิดเป็นเวลานานเกินไป อาจเป็นผลเสียได้)
3. ทุกครั้งที่มาพบแพทย์ ท่านควรนำยาหยอดเดิมมาด้วย เพื่อทราบจำนวนยาหยอดที่ยังคงเหลืออยู่
4. หากหยอดยาแล้วมีอาการแสบร้อน เวียนศีรษะ คันทูมากขึ้น สูญเสียการได้ยินหรือการทรงตัว หรือมีเสียงดังในหู ให้งดการหยอดยา และรีบปรึกษาแพทย์หรือพยาบาล
5. หากรู้สึกมีความผิดปกติเกิดขึ้นในหู ไม่ควรซื้อยาหยอดหูเอง ควรได้รับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์

ที่ปรึกษา      อ.จ่ารุณ ตั้งศิริชัย  
                    อรุณี กายจนคุณกร  
ผู้เรียบเรียง      รวี อยู่สำราญ  
หน่วยตรวจโรคหูชั้นนอก หู คอ จมูก  
จัดทำโดย      งานพยาบาลป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ  
                    งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652  
                    พ.ศ. 2554

ผู้สนับสนุน



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล



## การดูแลสุขภาพหู และ วิธีการหยอดหู



[www.ramaclinic.com](http://www.ramaclinic.com)

หูเป็นอวัยวะสำคัญที่ช่วยให้เราได้ยินเสียงต่าง ๆ เพื่อการติดต่อสื่อสารพูดคุย นอกจากนี้ยังเป็นอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวของร่างกายขณะเคลื่อนไหว เราจึงควรระมัดระวังดูแลรักษาหู เพื่อใช้หูอย่างมีประสิทธิภาพไปตลอดชีวิต



### วิธีการดูแลสุขภาพหู

1. การทำความสะอาดหู ให้ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำบิดหมาด เช็ดบริเวณใบหู และรูหูเท่าที่นิ้วจะเช็ดเข้าไปได้เท่านั้น
2. ขี้หู เป็นสิ่งที่ร่างกายผลิตขึ้นตามธรรมชาติ อาจจะแห้งหรือเปียก ขี้หูหากมีจำนวนมากจะร่วงหรือไหลออกมาเอง จึงไม่จำเป็นต้องปั่นหรือแคะหู สำหรับคนที่มีขี้หูมาก จับเป็นก้อนอุดตันหู ทำให้ได้ยินเสียงไม่ชัด ในกรณีนี้ จะรู้สึกว่ามีหูอื้อ ไม่ควรแคะหูด้วยที่แคะหู กีบเสียบผม หรือไม้จิ้มฟันเด็ดขาด เพราะอาจเป็นอันตรายต่อเยื่อแก้วหู ผนังรูหูอาจเป็นแผลและอักเสบ ซึ่งจะนำเชื้อโรคเข้าสู่ช่องหูโดยไม่รู้ตัว ควรใช้น้ำมันกลิเซอรินหรือน้ำมันมะกอกหยอดหูวันละ 2 ครั้ง จะทำให้ขี้หูนิ่ม และละลายหลุดออกมาเอง ถ้าไม่หายหรือมีอาการปวดหูหรือการได้ยินยังไม่ชัด ควรปรึกษาแพทย์

3. เมื่อเป็นหวัด เจ็บคอ ไม่ควรสั่งน้ำมูกแรงๆ หรืออุดจมูกข้างใดข้างหนึ่งในขณะสั่งน้ำมูก เพราะจะทำให้เชื้อโรคในคอและจมูกถูกดันเข้าสู่หูชั้นกลาง ทำให้เกิดการติดเชื้อเป็นโรคหูน้ำหนวกได้
4. ผู้ที่มีอาการของโรคหวัดภูมิแพ้ มักมีแนวโน้มที่จะเกิดโรคหูชั้นกลางอักเสบจากการติดเชื้อแทรกซ้อน จึงควรหลีกเลี่ยงสิ่งที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ และรับประทานยาเพื่อบรรเทาอาการของโรค ที่สำคัญหมั่นดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายอยู่เสมอ
5. ระมัดระวังให้หูได้รับการกระทบกระแทกแรงๆ เช่น การตบหูด้วยมือทั้ง 2 ข้าง เพราะจะทำให้เยื่อแก้วหูฉีกขาดหรือกระดูกหูหลุด จนเป็นเหตุให้การได้ยินลดลง
6. หลีกเลี่ยงการตะโกนหรือทำเสียงดังใส่กัน รวมทั้งเสียงแหล่งที่มีเสียงดังอีกทีก็ เช่น เสียงดนตรีดังๆ ในสถานบันเทิง เสียงเครื่องจักรในโรงงาน หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรใส่เครื่องป้องกันเสียง หรือที่ครอบหู และถ้าหากต้องทำงานในที่เสียงดังมากๆ ควรได้รับการตรวจการได้ยินทุกๆ 6 เดือน

### ท่านเป็นโรคหูหรือเปล่า

โรคหูมีอาการสำคัญ ดังกลอนต่อไปนี้

*ปวดหนักในหู*

*ในรูมีน้ำ*

*ฟังคำไม่รู้เรื่อง*

*ในหูมีเสียง*

*เอี้ยวเอียงเวียนหัว*

7. ถ้ามีแมลงเข้าหู ห้ามแคะออก เพราะจะทำให้แมลงเข้าไปในหูลึกยิ่งขึ้น ควรใช้น้ำสะอาดหรือน้ำมันที่ปลอดภัย เช่น น้ำมันมะกอก หยอดลงในรูหู ทิ้งไว้สักครู่ เพื่อให้แมลงตาย แล้วเอียงหูให้น้ำมันไหลออกมาพร้อมแมลง แล้วใช้สำลีเช็ดให้สะอาด หรือหากเป็นเวลากลางคืน อาจใช้วิธีปิดไฟในห้องให้มืด แล้วใช้ไฟฉายส่องเข้าไปในรูหู แสงไฟจะล่อแมลงให้เดินออกมาได้
8. เมื่อมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับหู เช่น หูอื้อ ปวดหู คันหู มีน้ำหนองหรือเลือดไหลออกจากหู การฟังเสียงลดลง ควรรับการตรวจจากแพทย์หู คอ จมูก และหากแพทย์ตรวจพบว่ามีแก้วหูทะลุหรืออักเสบ ต้องระวังไม่ให้น้ำเข้าหู ขณะอาบน้ำ หรือสระผมควรใช้สำลีอุดหู หรือใช้หมวกพลาสติกคลุมผมปิดถึงใบหูด้วย

