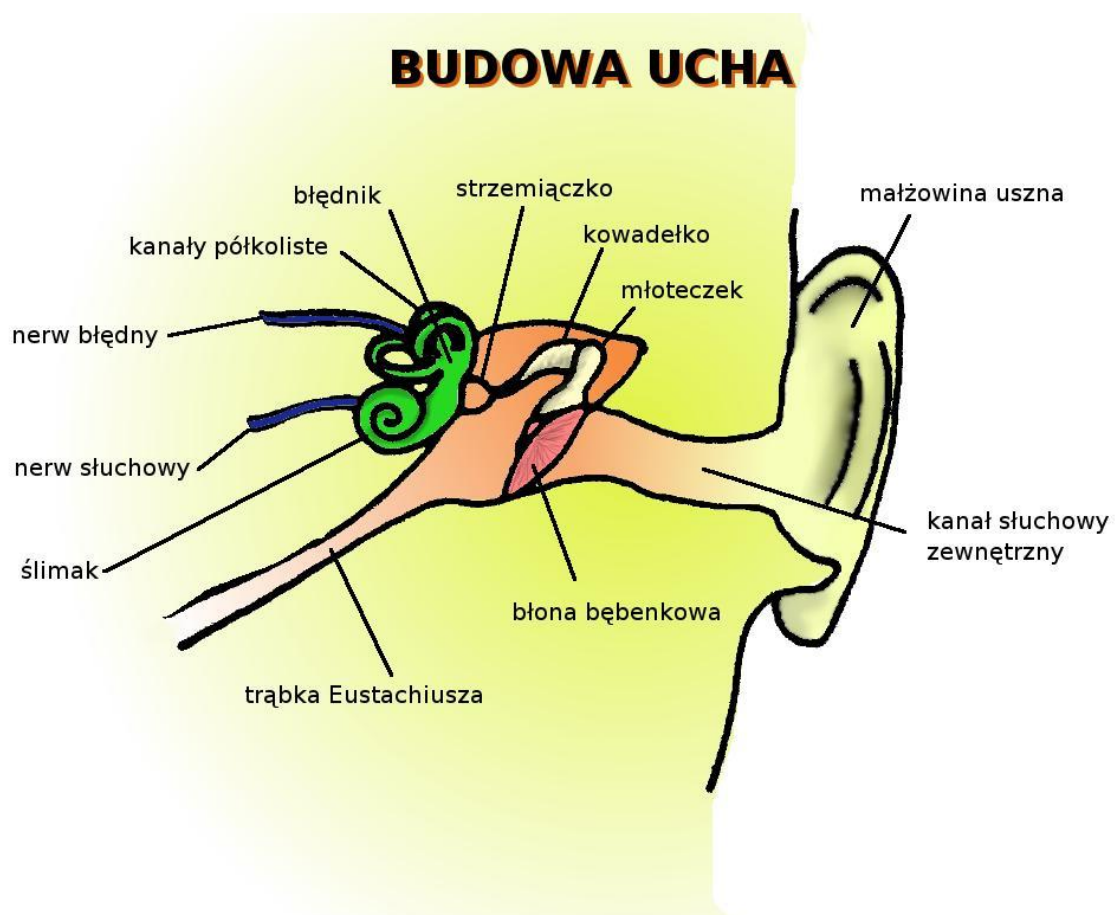


Po co nam uszy i jak o nie dbać?

Ucho jest narządem słuchu (dzięki i uszom słyszysz) i równowagi (to ona na przykład umożliwia nam utrzymywanie pionowej postawy ciała i chroni nas przed przewracaniem się).

Ucho, to nie tylko jego część widoczna na zewnątrz. Obejrzyj rysunek poniżej i zobacz jak wyglądają elementy budujące ucho, których nie widzisz.



Strzemiączko, młoteczek i kowadełko budujące ucho to najmniejsze kosteczki w całym naszym ciele.

SPRAWDŹ, JAKI MASZ SŁUCH

- **dobry**, gdy słyszysz szept z odległości 6 metrów,

- **słaby**, gdy słyszysz szept z odległości 1-4 metrów,
- **przytępiony**, gdy słyszysz szept z odległości do 1 metra,
- **grozi ci głuchota**, gdy osoba, która coś do ciebie mówi, musi nachylić się blisko do twojego ucha.

CO SZKODZI NA SŁUCH?

- hałas (jeżeli przebywamy w hałasie 1 godzinę, to dopiero po upływie 7-8 godzin słuch wraca do normy)
- baseny, pływalnie, sporty wodne (narażenie na przedostanie się nadmiernej ilości wody do ucha)
- łaźnie parowe, sauna (miejsca o podwyższonej wilgotności sprzyjają infekcjom bakteryjnym i grzybiczym)
- drobnoustroje
- zanieczyszczenia środowiska, zapylenie (tworzą się czopy z woskowiny i brudu)
- nieprawidłowa higiena
- zaniedbanie pierwszych objawów choroby, zbyt późno wdrożone leczenie
- niedoleczone infekcje

JAK CHRONIĆ USZY?

- unikaj niepotrzebnego hałasu
- osuszaj ucho po kąpielach
- osuszaj ucho po wizycie na pływalni
- myj ucho zewnętrzne (mażowinę i wejście do przewodu słuchowego) tylko palcem
- do usuwania nadmiaru woskowiny nie stosuj patyczków
- jeśli boli Cię ucho, albo zauważyłaś, że słabiej słyszysz – trzeba udać się do lekarza

Zapamiętaj!

Uszy leczy laryngolog.