****

**แพทย์เตือนอันตรายจากการแคะหู เสี่ยงแก้วหูทะลุอาจทำให้สูญเสียการได้ยิน**

## **โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์** เตือน การแคะหูเองนอกจากจะแคะขี้หูได้ไม่หมดเนื่องจากมองเห็นได้ไม่ชัดเจนแล้ว ยังอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อหูชั้นนอก ซึ่งทำให้เกิดปัญหาตามมาในภายหลัง หากมีอาการผิดปกติ เช่น หูอื้อ ปวดหู คันหู การได้ยินลดลง มีเลือดหรือน้ำไหลออกจากหู ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธี

**นายแพทย์ณัฐพงศ์ วงศ์วิวัฒน์** **รองอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า การแคะหู หรือ ปั่นหูบ่อยๆ เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น เนื่องจากขี้หูของคนเรานั้นถูกสร้างขึ้นมาเพื่อช่วยในการป้องกันสิ่งแปลกปลอม ช่วยเคลือบช่องหู และมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ถ้าไม่มีขี้หูจะทำให้รูหูแห้งและคัน คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าขี้หูเป็นสิ่งสกปรกในร่างกายที่ต้องกำจัดออกจึงแคะหรือปั่นหูบ่อยๆ ซึ่งความเป็นจริงแล้วขี้หูจะสามารถหลุดออกมาได้เองหรือเรียกว่า **Self-Cleaning Mechanism** คือการค่อยๆ ทำความสะอาดตัวเอง โดยขี้หูและผิวหนังที่หลุดลอกจะค่อยๆ เคลื่อนที่ออกมาที่ปากรูหูและหลุดออก ดังนั้น การทำความสะอาดหูโดยใช้ไม้พันสำลีแคะหู ใช้น้ำหยอดหู จึงไม่มีความจำเป็นยกเว้นในบางคน สำหรับคนที่ขี้หูเหนียวและเคลื่อนที่ออกมาช้า ทำให้ขี้หูรวมตัวกันเป็นก้อนภายในรูหู ส่งผลให้มีอาการหูอื้อ ปวดแน่น ในหู กรณีเช่นนี้ควรพบแพทย์เพื่อทำความสะอาดรูหู ไม่ควรแคะเอง เพราะจะทำให้ขี้หูอุดตันถูกดันลึกมากขึ้น

**นายแพทย์จินดา โรจนเมธินทร์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชวิถี** กล่าวต่อว่า การแคะหูบ่อยๆ อาจก่อให้เกิดอันตรายหลายอย่าง เช่น อาจทำให้เกิดรอยถลอกหรือแผลในรูหู ก่อให้เกิดการอักเสบของหูชั้นนอก ทำให้มีอาการปวดหู หูอื้อ มีน้ำไหลจากหู บางรายขณะแคะหูอยู่อาจมีคนวิ่งหรือเดินมาชนแล้วทำให้ไม้พันสำลีถูกกระแทกเข้าไปถึงเยื่อแก้วหู อาจทำให้เยื่อแก้วหูทะลุได้ ดังนั้น การดูแลรักษาหูจึงควรหลีกเลี่ยงการแคะหู โดยใช้เพียงผ้าเช็ดทำความสะอาดบริเวณนอกรูหูเท่านั้น นอกจากนี้ ควรหมั่นสังเกตอาการ หากเริ่มมีอาการเจ็บในช่องหู หูอื้อ ปวดหู คันหู การได้ยินลดลง มีเลือดหรือน้ำไหลออกจากหู ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธี หากละเลยอาการของภาวะ ขี้หูอุดตันโดยไม่ทำการรักษาอาจเป็นอันตรายถึงขั้นสูญเสียการได้ยิน

**นายแพทย์ดาวิน เยาวพลกุล นายแพทย์เชี่ยวชาญ ด้านเวชกรรม สาขาโสต ศอ นาสิก กลุ่มศูนย์การแพทย์เฉพาะทางด้านโสต ศอ นาสิก โรงพยาบาลราชวิถี** กล่าวเพิ่มเติมว่า หากหูมีภาวะที่ปกติดีไม่ควรทำการแคะหู ควรทำความสะอาดหูเฉพาะภายนอก หากมีความต้องการทำความสะอาดในช่องหูควรทำโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งแพทย์จะทำการส่องกล้องภายในรูหู และใช้เครื่องมือในการนำขี้หูออก โดยไม่สัมผัส ตัวเยื่อบุ หรือผนังหู นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงเสียงที่ดัง เพราะเสียงดังจะส่งผลโดยตรงทำให้เกิดอันตรายต่อหูชั้นในและทำให้ประสาทหูเสื่อมเร็ว อย่างไรก็ตาม หากพบอาการผิดปกติควรรีบพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #โรงพยาบาลราชวิถี #อันตรายจากการแคะหู

 - ขอขอบคุณ -

 13 กันยายน 2566