

명의의 건강비법

— 선생님의 건강, 안녕하십니까? —

18. 귀를 건강하게 지키는 법과 종이염。



1. 중이염의 의미와 분류별 특징 및 치료법

1) 중이염의 의미

- 세균이나 바이러스 등 여러 가지 원인에 의해, 중이에서 발생하는 모든 염증을 말함

2) 중이염의 분류에 따른 특징

- 삼출성 중이염
 - 고막 안쪽에 염증성 액체가 차는 현상을 말함
 - 중이염이 발생해도 고막은 그대로 있음
 - 주로 아이들에게 발생하므로 아이들이 평소에 TV볼륨을 높이거나, 말을 잘 알아듣지 못하며 주의가 산만한 증상을 보이면 삼출성 중이염을 의심해 봐야 함
 - 물이 나오거나 귀에서 소리가 나거나, 잘 안 들리게 됨
- 만성 중이염
 - 고막 안쪽에 물이 고여있다가 시간이 지나면 그 물이 점점 끈적거리는 물로 변하고 더 시간이 지나면 고름으로 변해, 그 고름이 고막을 녹여가지고 고막에 구멍이 생기게 되는 현상을 말함
 - 통증, 안면마비, 어지럼증 등이 발생함
- 진주종성 중이염
 - 진주 모양의 염증 덩어리가 뼈를 파괴하고 여러 합병증을 일으킴

1. 중이염의 의미와 분류별 특징 및 치료법

3) 중이염의 분류별 치료법

- 삼출성 중이염
 - 약물 치료를 하거나 혹은 귀안에 튜브를 꽂아서 물을 밖으로 흘려주는 방법 등으로 치료함
 - 초기 약물치료에 반응하지 않을 경우, 작은 튜브를 귀에 연결해 염증을 제거하는 수술을 함
- 만성 중이염
 - 근육을 덮고 있는 막을 이용하여 새로운 고막을 만들고 귀에 인공뼈를 넣는 방법으로 수술함
- 진주종성 중이염
 - 즉시 수술을 해야 함

4) 오해와 진실

Q1. 중이염이 있지만 귀에서 고름이 나오지 않는다면 치료는 필요 없다?
→ X

- 귀에서 적은 양의 고름이 나올 경우, 고름이 밖으로 나오기 전에 다 말라붙어버리기 때문에 눈치채지 못하는 경우가 많음
- 고름이 나오지 않거나, 적게 나오는 경우 시간이 지나면서 청력이 점점 떨어지기 때문에 미리미리 치료를 받는 것이 필요함

Q2. 중이염으로 안면 마비가 올 수 있다? → O

- 안면 근육 신경은 귀를 통해 얼굴로 전달되기 때문에 귀 안에 염증이 심할 경우 안면 마비를 일으킬 수 있음

2. 귀 건강을 지키기 위한 관리 및 예방법

1) 귀지의 역할 및 귀 청소 방법

- 귀지는 얇은 귓구멍을 보호하는 역할을 하므로 가능하면 제거하지 않는 것이 가장 좋음
- 잘못 제거하면 귀 염증을 유발할 수 있음

2) 귀 청소 방법

- 면봉으로 겉의 1/3 정도의 부분을 털어내는 것이 가장 안전함
- 면봉으로 귀를 청소할 때, 아프고 불쾌한 느낌이 들면 즉시 중단해야 함
- 쇠로 만든 귀 후비 개는 굳이 많이 묻어 있어 사용하지 않는 것이 좋음
- 습기가 있는 것처럼 뭉쳐서 안에서 커다란 덩어리처럼 있는 귀지는 일정 기간을 두고 이비인후과에서 안전하게 제거하는 것이 가장 좋음

3) 귀 건강을 지키기 위한 예방법

- 소음성 난청을 유발할 수 있으므로 TV나 음향기기의 볼륨의 소리를 크게 해서 듣지 않아야 함
- 귀지를 파는 것은 귀 건강에 좋지 않으므로 되도록이면 하지 않는 것이 좋음
- 면봉은 혹시 상처가 난 부위를 감염시킬 수도 있기 때문에 사용하지 않는 것이 좋음
- 귓속에 벌레가 들어간 경우 곧바로 병원을 찾는 게 좋음
- 귓속에 있는 물을 빼내려고 손가락이나 면봉을 사용해서는 안 됨
- 귀에 대고 소리를 크게 내거나 장난을 치지 말아야 함