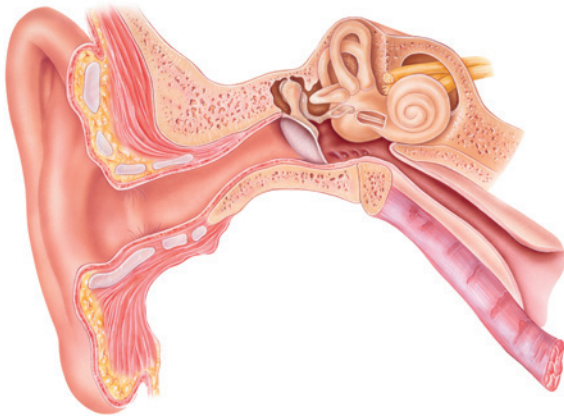


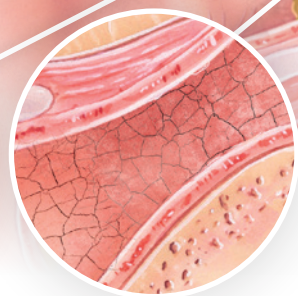
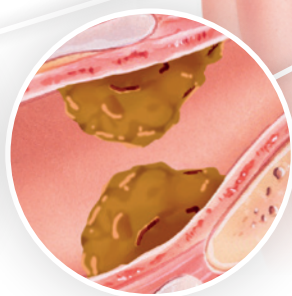
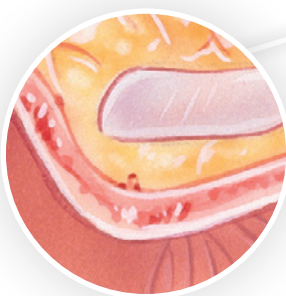
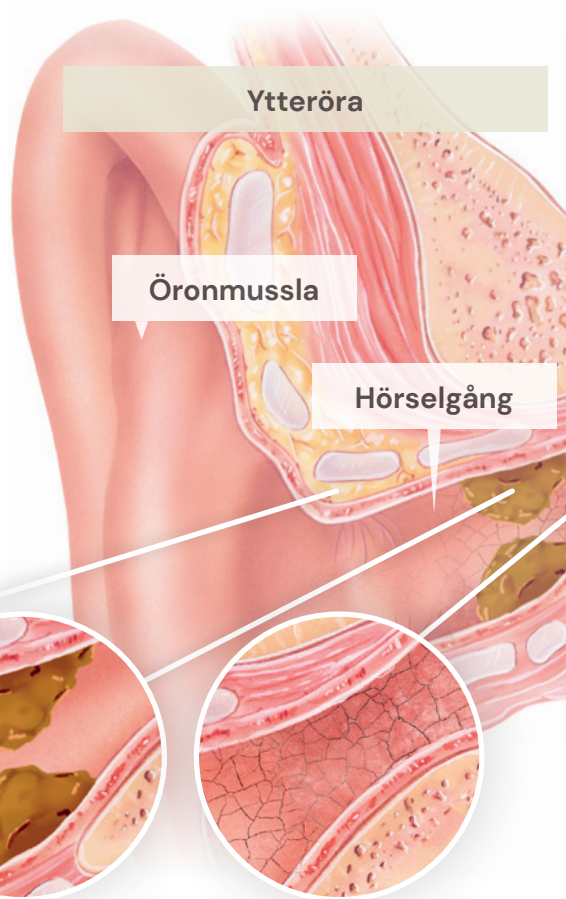
# Lilla öronskolan

Förstå örats funktioner så att du kan vårda,  
behandla och förebygga problem



# Örat och hörselgången

Örat är ett av kroppens fem sinnesorgan. Att örat är friskt är viktigt för vårt allmäntillstånd och en förutsättning för att både hörsel och balans ska fungera. Den här broschyren tar upp några av de vanligaste problemen som kan uppstå och vad du själv kan göra för att behandla dem.



## Hur bildas öronvax?

Sid. 4–5

Öronvax består av talg och svettkörtelsekret samt hudpartiklar. Vaxet är svagt surt, kan vara mjukt eller hårt.

## Vad är vaxproppar?

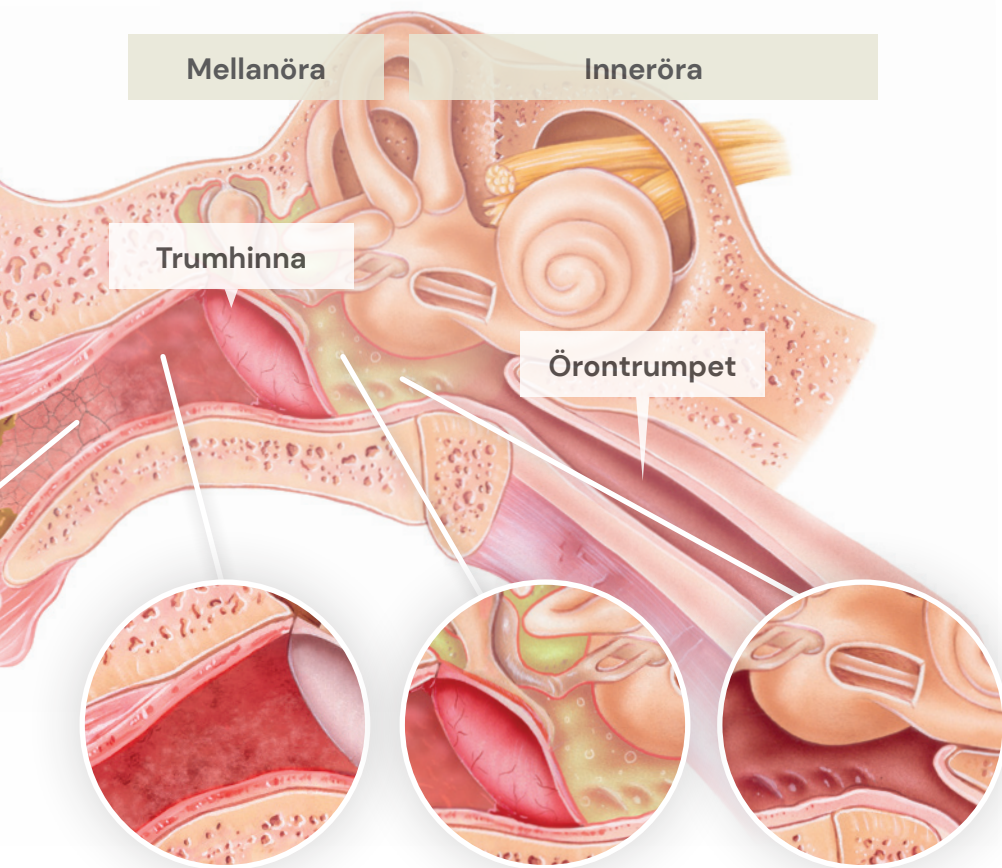
Sid. 4–5

Vaxproppar är torra, hårda vaxansamlingar som sitter fast i hörselgångens väggar och hårstrån. Ofta är de mörkt bruna till färgen.

## Klåda i hörselgången

Sid. 6–7

Huden i hörselgången, under öronvaxet, kan lätt bli torr, irriterad eller skadad om det naturliga vaxet inte skyddar tillräckligt.



Mellanöra

Inneröra

Trumhinna

Örontrumpet

### Hörselgångs- inflammation

Sid. 8–9

Besvär orsakade av vatten i örat uppkommer ofta under sommarhalvåret, när man badar mycket. Även hörlurar och öronpetning kan ge upphov till bakterier och svamp i hörselgången.

### Mellanöre- inflammation

Sid. 10–11

Ont i örat bland yngre barn är vanligt. Virus och bakterier från förkylning vandrar lätt in i mellanörat från näsan via tryckutjämningskanalen (örontrumpeten).

### Öronkatarr

Sid. 12

Undertryck och vätska i mellanörat kan göra så att trumhinnan inte fungerar som vanligt och hörseln blir nedsatt.

# Öronvax & vaxproppar

Öronvax spelar en viktig roll i att hålla hörselgången ren och har även visats ha antibakteriella egenskaper.

## Vad är öronvax och vaxproppar?

Vax bildas av körtlar under huden i de yttre delarna av hörselgången. Öronvax består av fetter, talg och avstötta hudpartiklar från hörselgången. Färgen på vaxet kan variera från gult till svart.

Vaxproppar är en ansamling av öronvax. De kan vara torra, mjuka, hårda eller oljiga. Vaxproblematik kan ses hos 6 % av den allmänna befolkningen. 10% av barnen och 30% av den äldre befolkningen är drabbade.

## Varför har man öronvax?

Det fettrika vaxet är hörselgångens naturliga rengörings- och smörjmedel. Det skapar en vatten- och smutsavvisande hinna över huden i hörselgången. Vaxet rensar hörselgången från trumhinnan och ut mot hörselgångsmynningen. Vandringen underlättas av käkrörelsen.

## Varför får man problem med öronvax?

Det finns flera faktorer som ökar risken:

- Störd produktion av öronvax
- Trånga och håriga hörselgångar
- Öronpetning med exempelvis bomullspinnar
- Användning av hörapparat, hörlurar eller öronproppar



### **Hur vet jag om jag har en vaxpropp?**

Vanliga symptom är nedsatt hörsel och lockkänsla för örat. Man kan även uppleva smärta, tinnitus, och vid enstaka tillfällen yrsel eller hosta. Symptomen uppstår när vaxproppen täpper till hörselgången och trycker mot huden.

### **Ska jag ta bort öronvaxet?**

Öronvax bör inte avlägsnas från hörselgången, så länge det inte ger upphov till besvär. Om vax syns i ytterörat, kan du ta bort det med mjukt papper. Vaxet är en viktig och naturlig del av örats funktion och rengöring. Om du petar in i hörselgången så störs vaxets naturliga miljö. Därför ska du vanligtvis inte ta bort det från hörselgången.

### **Vad kan jag göra själv, för att förebygga vaxproppar?**

Påbörja behandling direkt då du upplever symptom. Undvik att peta i hörselgången, även med bomullspinnar. Vaxet riskerar då att tryckas in och bilda en propp. Även vaxproduktionen störs. För att underlätta vaxets naturliga funktion, håll huden mjuk och smidig.

# Klåda i hörselgången

Hörselgångens hud är tunn och känslig. Den kan bli torr och kliä precis som huden på resten av kroppen.

## Vad innebär torra hörselgångar?

Normalt skyddas huden i hörselgången av ett naturligt lager öronvax. Vaxet bildar en barriär på huden, som skyddar mot yttre påverkan såsom smuts, bakterier och vatten. Vaxet motverkar dessutom hudens naturliga avdunstning. Om denna barriär av öronvax blir störd, så kan huden bli torr och irriterad.

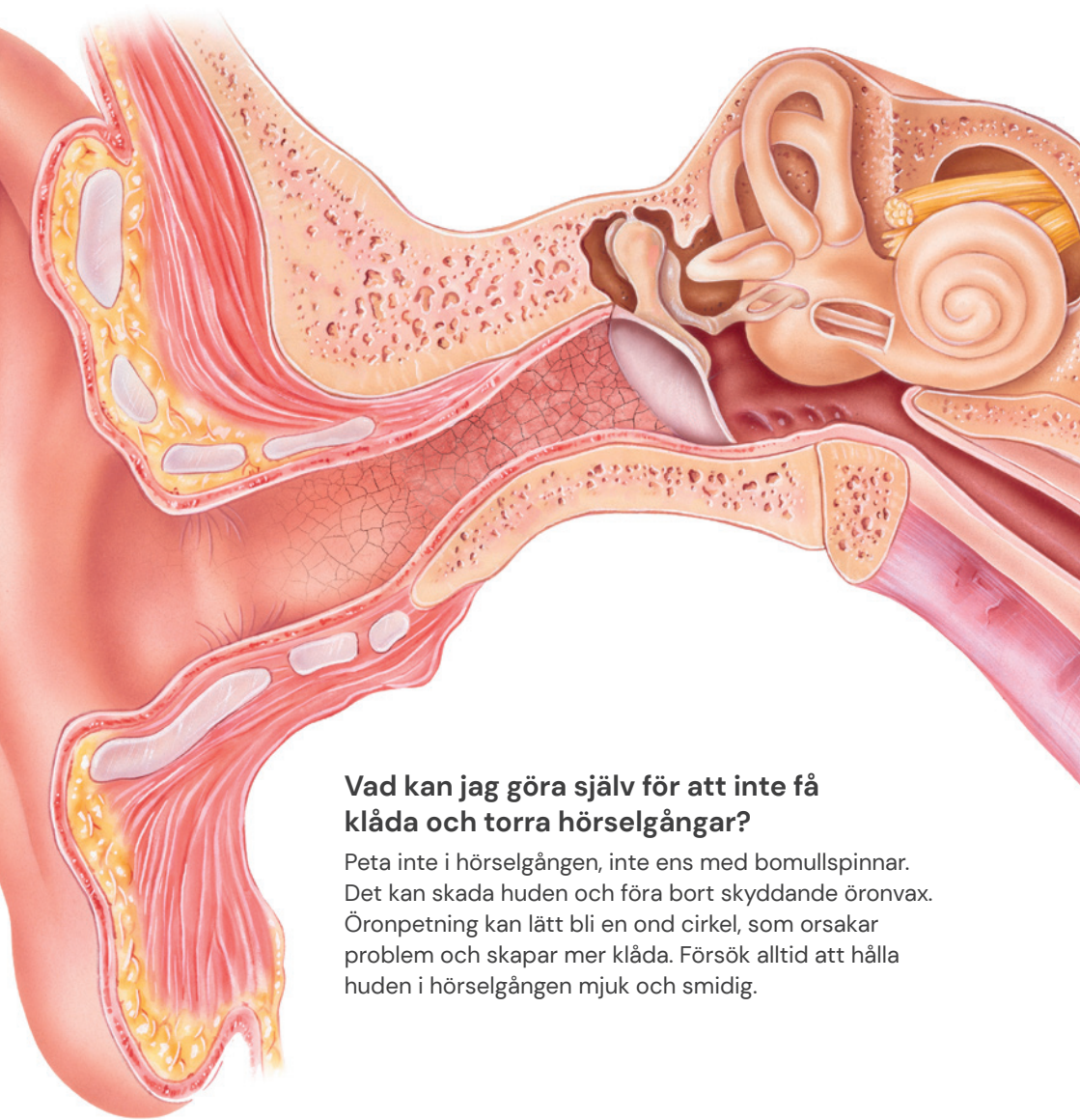
En torr hörselgång gör att man ofta känner klåda i örat. Torra hörselgångar och klåda kan upplevas som mycket irriterande och drabbar personer i alla åldrar.

## Varför får man kliande och torra hörselgångar?

Flera faktorer kan påverka:

- Användande av bomullspinnar, vilket för bort vaxet från huden
- Petande med föremål såsom pennor, hårnålar m.m.
- Användning av hörlurar, hörapparat eller öronproppar
- Störd produktion av öronvax
- Hudsjukdomar som eksem, dermatit och psoriasis





### **Vad kan jag göra själv för att inte få klåda och torra hörselgångar?**

Peta inte i hörselgången, inte ens med bomullspinnar. Det kan skada huden och föra bort skyddande öronvax. Öronpetning kan lätt bli en ond cirkel, som orsakar problem och skapar mer klåda. Försök alltid att hålla huden i hörselgången mjuk och smidig.

# Hörselgångsinflammation

Många upplever besvär i öronen vid kontakt med vatten men även vid användning av hörlurar, hörapparat eller öronproppar. I vissa fall kan det leda till hörselgångsinflammation (extern otit).

## Vad är en hörselgångsinflammation/extern otit?

Störd vaxproduktion kan leda till torrhet och irritation i den tunna hörselgångshuden. Får man dessutom vatten i hörselgången så kan det leda till ytterligare påfrestning som gör att hudens naturliga bakterie- och svampflora skapar en infektion och inflammation i hörselgången.

Lindrig hörselgångsinflammation kan ge sig till känna som klåda i örat pga. sprickbildning i hörselgångshuden. Tillståndet kan vara väldigt smärtsamt om det är infektiösa orsakat (bakterier eller svamp). Hörselgången kan svullna upp och vätska kan rinna ur öronen. Inflammationen sitter framför trumhinnan.

## Varför får man hörselgångsinflammation?

När hudbarriären skadas vid t. ex. eksem eller uppluckring av huden vid exponering för fukt och vatten kan bakterier eller svamp tränga sig in i huden och skapa inflammation.

Du löper ökad risk om du:

- Simmar, dyker och duschar mycket
- Petar med exempelvis bomullspinnar eller andra föremål
- Har eksem, psoriasis eller annan dermatit
- Använder hörapparat, hörlurar eller öronproppar



Otinova verkar uttorkande, bakterie- och svampdödande samt lindrar klåda.





### **Vad kan jag göra själv för att undvika hörselgångsinflammation?**

Skydda örat från vatten, tvål/schampo och hårspray. Om du duschar ofta kan du använda badmössa. Har du känsliga hörselgångar kan du använda öronproppar eller fetvadd vid bad och simning.

Om du använder hörlurar eller hörapparat, se till att lufta öronen ofta och rengör hörlurar/hörapparat regelbundet. För att inte riskera ovälkomna bakterier, undvik att låna andras hörlurar.

# Mellanöreinflammation

Ont i örat/öronen under eller efter en förkylning kan bero på en mellanöreinflammation eller så kallad Akut otitis media. Detta förekommer främst hos förskolebarn.

## Vad är mellanöreinflammation?

När virus- eller bakterier i nässvalget leds från örontrumpeten upp till mellanörat ger det upphov till infektion och inflammation bakom trumhinnan. Infektionen leder till en inflammatorisk process där svullna slemhinnor orsakar vätskeläckage med eller utan varbildning i mellanörat.

Tillståndet kan vara väldigt smärtsamt. Ibland så kan det uppstå mindre hål på trumhinnan vilket gör att det börjar rinna vätska ut i hörselgången. Beroende på inflammationens karaktär och patientens ålder så kan det bli aktuellt med antibiotikabehandling. Rådgör med din vårdcentral.

Vanliga symtom är feber, öronvärk, lockkänsla och hörselnedsättning. Barn med mellanöreinflammation kan sova oroligt på natten.

## Varför får man mellanöreinflammation?

Barn drabbas oftare eftersom ventilationen av mellanörat via örontrumpeten ännu inte är färdigutvecklad. Dessutom kan körteln bakom näsan även kallat polyp som oftast är förstorad hos barnen lättare leda till att infektion förs in i mellanörat genom örontrumpeten. Inflammation uppstår när infektion från näsan sprider sig till mellanörat.

De vanligaste orsakerna är:

- Bakteriefektion (akut otitis media)
- Virusinfektion (simplex otit)



**Beroende på inflammationens karaktär** och patientens ålder så kan det bli aktuellt med antibiotikabehandling. **Rådgör med din vårdcentral.**





### **Hur vet jag om det är mellanöreinflammation eller hörselgångsinflammation?**

Om du har fått ont i örat efter förkylning med feber, så är det ofta mellanöreinflammation. Om du inte har varit förkyld, utan ditt öra ömmar och känns obehagligt på grund av t.ex. öronpetning, eksem eller kontakt med vatten, så är det troligen hörselgångsinflammation.

### **Vad kan jag göra för att undvika mellanöreinflammation?**

Använd koksaltlösning för att skölja näsan. Vid mellanöreinflammation sätt huvudändan av sängen i högläge.

# Öronkatarr

Öronkatarr (sekretoris otitis media, otosalpingit) kan uppstå efter förkylning och kan leda till lockkänsla och hörselnedsättning. Det drabbar främst barn i förskoleåldern.

## Vad är öronkatarr?

Inflammation och svullnad i mellanörat som hämmar luftningen via örontrumpeten leder till att gassammansättningen i mellanörat förändras vilket i sin tur skapar undertryck och vätskeansamling. Både vuxna och barn kan drabbas av vätska i mellanörat som inte försvinner direkt efter en mellanöreinfektion. Även en svullen och smal örontrumpet kan leda till att det bildas vätska i mellanörat.

Det är extra viktigt att följa upp barn efter mellanöreinfektion då en hörselnedsättning kan påverka deras talutveckling. Barn med mellanöreinfektion ska följas upp på vårdcentralen 1–3 månader efter genomgången infektion. Även äldre barn och vuxna med långdragen (>3 veckor) ensidig lockkänsla ska kontakta sin vårdcentral för bedömning.

## Varför får man öronkatarr?

En kombination av olika faktorer är ofta bakomliggande:

- Tidigare luftvägsinfektion eller förkylning
- Tidigare mellanöreinfektion
- Bakåtsniffning (snytning inåt vid förkylning)
- Förstorad körtel bakom näsan som påverkar örontrumpetens ingång
- Vid tryckskillnader efter flygning eller dykning (förekommer 10% hos flygpersonal och 30% hos dykare)
- Samband har setts vid allergiska besvär

## Vad kan jag göra själv?

Det finns några metoder för att tryckutjämna örat:

- ✓ **“Valsalvmetoden”** – håll för näsan, slut munnen och försök blåsa ut.
- ✓ **Otovent-metoden** med näsballong ger enkel och effektiv hjälp för att tryckutjämna.

Sätt sängens huvudända i högläge.  
Snyt dig vid förkylning. Att dra in snoret i näsan kan ge undertryck i mellanörat.



Behandling med antibiotika, avsvällande nässpray eller antihistaminer **gör ingen nytta vid öronkatarr.**



# Mot undertryck i mellanörat



Otovent näsballong är en enkel hjälp för att behandla undertryck i mellanörat. Otovent har en dokumenterad effekt för att tryckutjämna örat, ofta refererad som "Otovent-metoden". Otovent används vid Sekretorisk mediaotit (SOM) och vid Barotrauma – tryckförändringar i samband med flygning eller dykning.

## Innehåll och verkningsmekanism

Otovent består av latexballonger och ett nässtycke. När man blåser upp en ballong via näsan skapas ett övertryck i nässvalget som kan utjämna undertryck i mellanörat via örontrumpeten. På så sätt normaliseras trycket i mellanörat och hörseln. När man har blåst upp ballongen till en grapefrukts storlek är metoden rätt utförd och man får en optimal behandlingseffekt.



**Behandlingen fungerar** om man upplever tryckökning och/eller ett "klick" i örat.

## Så använder du Otovent®

- 1 Sätt ballongen på nässtycket.
- 2 Håll nässtyckets runda del tätt mot höger näsborre med höger hand. Den vänstra näsborren kläms ihop med vänster hand.
- 3 Ta ett djupt andetag, stäng munnen och blås upp ballongen till en grapefrukts storlek.
- 4 Upprepa samma procedur via vänster näsborre.

### Om man inte upplever någon effekt:

- 1 Upprepa steg 2–3, men låt sedan luften gå tillbaka via näsan samtidigt som man sväljer.
- 2 Upprepa samma procedur via vänster näsborre.

- Använd Otovent 2–3 gånger per dag. Behandlingstid enligt ordination eller minst 2–3 veckor.
- Otovent kan användas av vuxna och barn från 3 år och uppåt. Behandling av barn ska alltid övervakas av en vuxen.



otinova®

## Mot hörselgångs- inflammation

Otinova är en lättanvänd antibakteriell öronspray som behandlar hörselgångsinflammation (extern otit/simmaröra/klåda). Behandlingen har en vetenskapligt dokumenterad effekt<sup>1</sup> på angrepp av bakterier och svamp. Otinova verkar även uttorkande och avsvällande.

### Innehåll och verkningsmekanism

Otinova innehåller aluminiumacetat, aluminium-acetotartrat, ättiksyra, vatten, pH 3–4 (Burow's lösning). Otinova verkar lokalt uttorkande, klådstillande och har en bakterie- och svampdödande effekt.



Otinova är ett receptfritt alternativ till antibiotika/kortison.

### Så använder du Otinova®

- ① Dra försiktigt den övre delen av ytterörat uppåt och bakåt. Placera spraymunstycket lätt in mot hörselgången och tryck ned helt 1–2 gånger.
- ② Luta huvudet så att vätskan når längst in i hörselgången. Torka bort ev. överflödigt vätska.

- Barn under 5 år behandlas efter läkares rekommendation.
- Använd inte Otinova om rör är inopererat, eller vid hål på trumhinnan.

### För att behandla hörselgångsinflammation:

- ① 1–2 sprayningar i hörselgången morgon och kväll. Använd max 7 dagar i följd.

# Så tar du hand om dina öron<sup>2</sup>

## Rekommendation och goda råd:

- **Öronvax är normalt** och viktigt för örats naturliga rengöring och öronvax som inte orsakar några problem eller blockerar hörselgången ska lämnas ifred.
- **Var uppmärksam på symptom** vid vaxpropp; såsom nedsatt hörsel, lock-känsla, tinnitus och yrsel.
- **Fråga ditt apotek** hur du kan behandla dina besvär i hörselgången med egenvård.
- **Sök sjukvård om du har ont i örat**, det rinner vätska eller kommer blod från örat.
- **Undvik att rengöra öronen i onödan**, eftersom detta kan leda till irritation av hörselgången, orsaka inflammation (extern otit) samt öka risken för vaxpropp.
- **Använd inte bomullspinnar** eller andra föremål i dina öron. Alla dessa kan skada ditt öra och skapa inflammation.
- **Ignorera inte dina symptom**, i de fall egenvård inte hjälper. Sök sjukvård om dina symptom inte försvinner.
- **Undvik öronspolning** eller vaxlösande medel om du tidigare har gjort en öron-operation eller har perforerad trumhinna.
- **Glöm inte att rengöra** din hörapparat, dina hörlurar och andra hjälpmedel (enligt rekommendationer från tillverkare).

otinova®  
otinova.se

Otovent®  
otovent.se



Informationen i denna broschyr är faktagranskad av **Dr Sarah Ohlsson Maleki**,  
*Leg. Läkare Öron-Näsa-Hals-Specialist. ÖNH-Center, Slottstadens Läkarhus, Malmö*

1. Jinnouchi et al 2012; Kashiwamura et al 2004, Lambert et al,1981, Clayton et al 1990.

2. Schwartz et al; *Clinical practice guideline (update): earwax (cerumen impaction)*, AAO-HNSF, January 2017

Fullständig referenslitteratur kan fås av Circius Pharma.