

## อย่าชะล่าใจ! แคน้ำเข้าหูอาจเสี่ยงเป็นหูชั้นนอกอักเสบได้



ศูนย์ : ศูนย์โสต ศอ นาสิก

เชื่อว่าหลายคนคงเคยประสบปัญหา น้ำเข้าหูมาแล้ว ซึ่งอาจเกิดระหว่างการว่ายน้ำ อาบน้ำหรือสระผม ทำให้เกิดอาการหูอื้อหรือรู้สึกเหมือนมีสิ่งขุ่นน้ำอยู่ในหู บางครั้งทำให้การได้ยินลดลงจนเกิดความรำคาญ ในขณะที่หลายคนพยายามจะเอาน้ำออกจากรูหู เช่น ตะแคงหัวแล้วตบที่หู การเอียงหูแล้วกระโดดโยกหัวแรงๆ รวมไปถึงการเอาน้ำหยอดลงในหูอีกครั้งให้เต็มโดยให้ไหลออกหรือบางคนใช้ไม้แคะหู ปั่นหู เพื่อเอาน้ำออกจนเกิดแผลถลอกและเกิดการติดเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งก่อให้เกิดการอักเสบตามมาได้แต่รู้หรือไม่ว่าการว่ายน้ำก็อาจทำให้เกิดภาวะหูชั้นนอกอักเสบ หรือที่เรียกว่า “Swimmer Ear” ได้ด้วยเช่นกัน

สารบัญ

- [สาเหตุของหูชั้นนอกอักเสบ](#)
- [หูชั้นนอกอักเสบมีอาการอย่างไร](#)
- [ทำอย่างไรเมื่อน้ำเข้าหู](#)
- [การตรวจน้ำเข้าหูและหูชั้นนอกอักเสบรักษาอย่างไร](#)
- [วิธีป้องกันหูชั้นนอกอักเสบ](#)

## สาเหตุของหูชั้นนอกอักเสบ

โดยปกติในสรีระร่างกายทางธรรมชาติ รูหูส่วนนอกมีหน้าที่ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคต่างๆ และสิ่งแปลกปลอมผ่านเข้าไปได้ แต่ก็มีสาเหตุที่ทำให้การป้องกันนี้เสื่อมสภาพลงไปและเกิดอันตรายต่อหูชั้นนอกตามมาได้ นั่นก็คือ

1. ความเครียดทางอารมณ์ เมื่อเครียดมากเราอาจแสดงออกโดยการใช้นิ้วมือหรือวัตถุอื่นเขี่ยในหู ซึ่งอาจทำให้เกิดรอยขีดข่วนและเกิดการอักเสบตามมาจากการถลอกหรือรอยแผลนั้น
2. การแคะหู หรือ เขี่ยขี้หูออก ซึ่งเป็นความเข้าใจของหลายๆ คนว่า ขี้หูเป็นสิ่งสกปรก ต้องทำให้หมดไป จึงทำให้ไขมันที่ทำหน้าที่ให้ความชุ่มชื้นกับผิวหนังรูหูที่เคลือบอยู่หลุดออกไป และการแคะหูบ่อยๆ อาจนำมาซึ่งการอักเสบ
3. ความร้อนและความชื้น สภาพอากาศและอุณหภูมิสูงขึ้น ทำให้เชื้อโรคต่างๆ เจริญเติบโตได้ดีมากขึ้น
4. ผู้ที่มีรูหูแคบและขี้หูมาก เมื่อน้ำเข้าหูก็ไม่สามารถระบายออกมาได้ ต้องเซ็ดหรือแคะหู ซึ่งทำให้เกิดการอักเสบ
5. การว่ายน้ำ ดำน้ำ ทำให้ขี้หูถูกละลายออกไป เกิดภาวะเป็นด่างในรูหู เชื้อโรคจึงสามารถเจริญเติบโตได้ดี
6. โรคทางระบบอื่นๆ เช่น โรคของระบบต่อมไร้ท่อ โรคเลือด โรคขาดวิตามิน โรคผิวหนังบางชนิด ภูมิแพ้ผิวหนัง ผิวหนังอักเสบจากการสัมผัส แพ้เครื่องช่วยฟัง แพ้ยาจากการล้างชั้นส่วนของแวนตา ซึ่งทำให้เกิดการระคายเคืองและการอักเสบของรูหูส่วนนอกได้

## > กลับสารบัญ

## หูชั้นนอกอักเสบมีอาการอย่างไร

อาการของหูชั้นนอกอักเสบติดเชื้อ ได้แก่

- คันในรูหู ปวดหู หูอื้อ
- ความสามารถในการได้ยินลดลง
- มีน้ำหรือน้ำเหลืองไหลออกจากหู
- เมื่อใช้เครื่องมือส่องดูในช่องหู ทำให้มองเห็นแก้วหูไม่ชัด มีช่องหูแดง
- ในบางรายอาจมีไข้ร่วมด้วยได้ เนื่องจากติดเชื้อเป็นฝีหนอง

- กดแล้วมีอาการเจ็บบริเวณหน้าใบหู โยกใบหูแล้วเจ็บมากขึ้น

## > กลับสารบัญ

### ทำอย่างไรเมื่อน้ำเข้าหู

โดยปกติช่องหูชั้นนอกจะเป็นรูปร่างตัวเอส (S) ฉะนั้นเมื่อน้ำเข้าหู ควรปฏิบัติดังนี้

1. เอียงศีรษะ เอาหูข้างที่น้ำเข้าลงต่ำและดึงใบหูให้กางออก
2. ดึงใบหูขึ้นบนและไปทางด้านหลังเพื่อให้ช่องหูอยู่ในแนวตรง จะทำให้น้ำสามารถไหลออกมาได้ง่าย
3. ไม่ควรปั่นหรือแคะหูเพราะจะทำให้หูอักเสบ
4. หากปฏิบัติด้วยวิธีดังกล่าวเบื้องต้นแล้วน้ำยังไม่ออกจากช่องหูแนะนำให้พบแพทย์หู คอ จมูก

## > กลับสารบัญ

### การตรวจน้ำเข้าหูและหูชั้นนอกอักเสบรักษาอย่างไร

ในการตรวจและการดูแลรักษา เบื้องต้นแพทย์จะส่องตรวจหูด้วยเครื่องมือประเมินการบวมอักเสบของช่องหูว่ามีอาการบวม โดยมีขั้นตอนการรักษาดังนี้

1. ถ้าพบว่าหูมีอาการบวมมาก แพทย์จะใช้ผ้ากอซเล็กๆ (Ear wick) ซึบยาหยอดหูไว้ที่หูชั้นนอกพร้อมกับให้ยาหยอดหู เช่น ในรายที่หูชั้นนอกอักเสบเฉพาะที่ เพื่อให้ยาซึมเข้าไปในช่องหูด้านในได้ดีขึ้น และนัดเปลี่ยน Ear wick ประมาณ 2 - 3 วัน
2. ยารับประทาน ได้แก่ ยาแก้อักเสบหรือยาปฏิชีวนะกลุ่ม Penicillin เช่น Cloxacillin (กรณีผู้ป่วยแพ้ยา Penicillin อาจใช้ Clindamycin แทน) เพื่อครอบคลุมเชื้อแบคทีเรียที่ก่อโรค ส่วนใหญ่ คือ Staphylococcus aureus แต่ถ้าผู้ป่วยมีโรคไตเบาหวานหรือมีหูชั้นนอกอักเสบแบบทั่ว ๆ อาจใช้ยาเป็นกลุ่ม Quinolone เช่น Ciprofloxacin เพื่อครอบคลุมเชื้อ aeruginosa เป็นต้น
3. ยาอื่นๆ มักใช้เพื่อบรรเทาอาการต่างๆ เช่น อาการปวด ให้ยาพาราเซตามอล (Paracetamol) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาการ ความรุนแรงของอาการและดุลพินิจของแพทย์หู คอ จมูก
4. แพทย์อาจจะนัดตรวจติดตามอาการทุก 2 - 3 วัน ตามความรุนแรงของอาการและตามดุลพินิจของแพทย์หู คอ จมูก จนกระทั่งอาการหายเป็นปกติ ซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่อาการจะดีขึ้นภายใน 7 - 14 วัน

## > กลับสารบัญ

### วิธีป้องกันหูชั้นนอกอักเสบ

ควรหลีกเลี่ยงจากสิ่งก่อกุมิแพ้ที่บางครั้งอาจจะต้องใช้น้ำสะอาดกลางตาอาจจะใช้น้ำตาเทียมซึ่งจะช่วยชะล้างสารก่อภูมิแพ้ที่ติดตา เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบที่รุนแรงมากขึ้น และยังทำให้เกิดอาการคันมากขึ้น เพื่อลดอาการบวมอาจจะซื้อยาแก้อักเสบรับประทาน หากดูแลตัวเองแล้วยังไม่ดีขึ้นควรไปพบแพทย์ทันทีเมื่อเกิดอาการต่อไปนี้

- เมื่อน้ำเข้าหู ให้เอียงศีรษะข้างที่น้ำเข้าหูลงต่ำ ดึงใบหูกางออกไปทางด้านหลัง จะทำให้น้ำสามารถไหลออกมาได้
- ทุกครั้งที่ว่ายน้ำ ควรใช้วัสดุอุดรูหู (Earplug)
- ใช้หมวกคลุมผม คลุมปิดใบหูทุกครั้งเวลาอาบน้ำ
- ไม่ควรล้างหูด้วยสบู่ หรือยาฆ่าเชื้อบ่อยๆ
- ไม่ซื้อยาหยอดหู มาใช้เอง
- เมื่อมีอาการคันหูมากๆ ใช้วิธีดึงขยับใบหูเบาๆ ไม่ควรแคะหรือปั่นหู
- หากมีอาการคันหูมาก หูอื้อ และเป็นบ่อยครั้ง หรือมีอาการหูอักเสบเกิดขึ้น ควรรีบพบแพทย์

### > กลับสารบัญ

ทั้งนี้เมื่อรักษาหูชั้นนอกอักเสบจนหายเป็นปกติแล้ว ผู้ป่วยสามารถกลับไปว่ายน้ำได้ตามปกติ แต่แนะนำให้ระมัดระวังและห้ามปั่นหู เนื่องจากมีโอกาสที่หูชั้นนอกจะกลับมาอักเสบได้อีก

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์  
ไม่เสียค่าใช้จ่าย

---