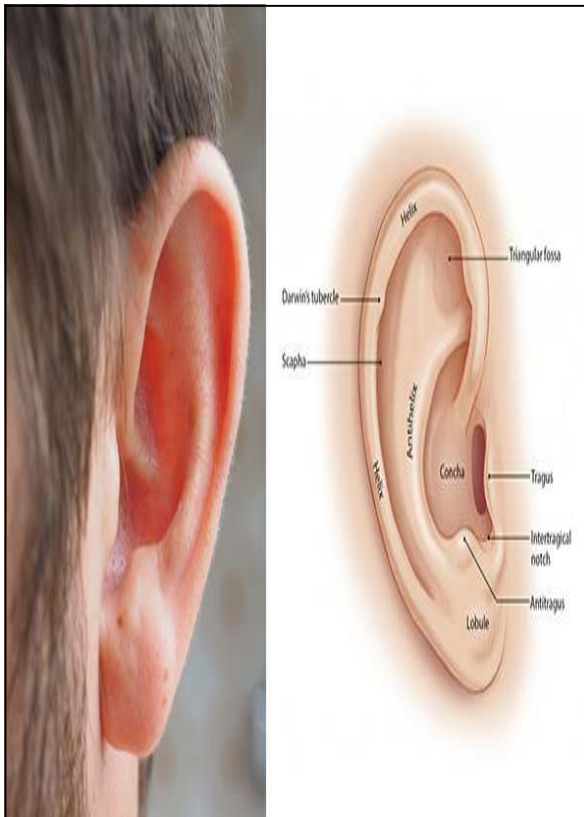


JAGALAH... KESEHATAN TELINGA

Kesehatan Telinga

Merawat kebersihan dan kesehatan telinga penting dilakukan untuk mencegah berbagai masalah pada telinga seperti infeksi telinga, telinga berdenging hingga gangguan pendengaran atau bahkan tuli mendadak.



JANGAN RAGU
UNTUK PERIKSAKAN
MASALAH TELINGA ANDA
KE KLINIK THT

CARA JAGA KESEHATAN TELINGA

- Bersihkan telinga dengan benar

Anatomi telinga terdiri dari tiga bagian utama, yakni bagian dalam, tengah dan luar. Saat membersihkan telinga, ada baiknya untuk membersihkan pada bagian luar atau daun telinga saja. Pasalnya telinga memiliki kemampuan untuk membersihkan dirinya sendiri. Adanya bulu-bulu halus serta bentuknya yang bersudut mampu menjaga telinga dari masuknya kotoran berlebih

- Hindari cotton bud

Membersihkan telinga dengan cotton bud bisa membuat kotoran telinga terdorong ke ke bagian dalam telinga, sehingga membuatnya semakin masuk ke dalam dan mengendap

- Hindari suara bising

Terlalu lama berada di lingkungan bising bisa mempengaruhi pendengaran, termasuk membuat pendengaran berkurang dan TULI

TAHU PENYEBABNYA
TEPAT MENGATASINYA



- Batasi penggunaan earphone

Penggunaan earphone bisa saja menyebabkan gangguan pada telinga, agar tetap aman, ada baiknya penggunaan earphone dilakukan tidak lebih dari satu jam. Jangan lupa juga untuk mengatur volume suaranya agar tidak terlalu keras dan menyakiti telinga

- Jaga telinga tetap kering

- Rutin periksa ke dokter



JANGAN LAGI BERSIHKAN TELINGA PAKAI COTTON BUD



- Jaga telinga tetap kering

Kelembapan berlebih pada telinga bisa menyebabkan bakteri masuk ke saluran telinga. Situasi ini secara tidak sadar dapat memicu infeksi dan iritasi pada telinga. Maka dari itu, selalu jagalah telinga agar kondisinya tetap kering.

- Rutin periksa ke dokter

Selain memelihara kesehatan tubuh, kamu juga perlu memelihara kesehatan telinga secara rutin. Pasalnya semakin tua umur seseorang semakin rentan ia terhadap gangguan pendengaran

CARA MEMBERSIHKAN TELINGA

Agar tetap aman saat membersihkan kotoran telinga yang menumpuk, maka sebaiknya dilakukan melalui penanganan medis, yakni :

- Bila kotoran telinga sudah menumpuk dan sulit dikeluarkan maka anda bisa pergi ke dokter spesialis THT (telinga, hidung dan tenggorokkan), cara yang dapat dilakukan dokter adalah :
 - * Biasanya dokter akan menggunakan alat khusus untuk mengeluarkan kotoran telinga atau memakai alat sedot (suction)
 - * Selain itu dokter juga dapat melakukan tindakan irigasi telinga. Prosedur ini dilakukan dengan cara mengalirkan air hangat untuk mengeluarkan kotoran telinga
 - * Bila penumpukan kotoran terus berulang maka dokter dapat merekomendasikan cara bersihkan telinga menggunakan obat-obatan, seperti peroxide karbamide yang pemakaiannya harus sesuai anjuran dokter.

MEMELIHARA KESEHATAN TELINGA



UNIT PROMOSI KESEHATAN
RSUD PROF. DR. W. Z. JOHANNES KUPANG
TAHUN 2022