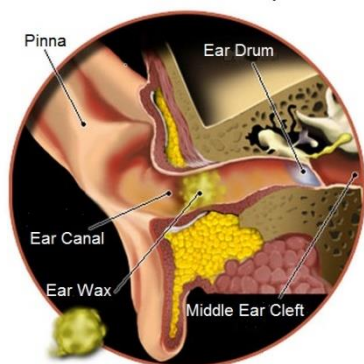


Ráy Tai



Nhiều người thường xuyên dùng bông ngoáy tai để lấy ráy tai (chất sáp trong ống tai) mà không biết việc này rất có hại. Chất sáp này do các tuyến trong ống tai tiết ra có mục đích. Chủ yếu là các tế bào da chết, ráy tai còn chứa các chất khác như enzym lysozyme chống vi khuẩn, các axit béo, chất cón, cholesterol..., có nhiệm vụ hỗ trợ quá trình tự vệ sinh của tai với các đặc tính bảo vệ, bôi trơn và chống vi khuẩn. Theo Quỹ nghiên cứu Thính giác của Mỹ: "Có quá ít ráy tai làm tăng nguy cơ nhiễm trùng... có ít nhất có 10 peptide kháng khuẩn trong ráy tai ngăn cản vi khuẩn và nấm phát triển"

1/. Lợi ích của ráy tai:

Quá ít ráy tai có thể làm cho tai bị khô và ngứa. Ráy tai vừa đủ sẽ giúp:

- Ngăn bụi, vi trùng và các vi khuẩn khác thâm nhập làm tổn thương tai.
- Bẫy bụi và làm chậm sự phát triển của vi khuẩn.
- Bảo vệ da trong ống tai khỏi bị nước làm kích ứng.

Tai có cơ chế tự vệ sinh nên lượng ráy tai thường là vừa phải. Lượng ráy tai thừa sẽ tự rơi ra ngoài vì các tế bào ở đó tự di chuyển một cách tự nhiên. Các hoạt động trợ giúp loại bỏ bớt ráy tai là chuyển động của hàm (nói, nhai,...), và một khi đã đến tai ngoài thì sẽ đơn giản là tự rơi ra khi tắm.

2/. Vì sao không nên dùng tăm bông ngoáy tai?

Theo Quỹ phẫu thuật Đầu và Cổ Hoa kỳ (AAO-HNSF), trong các điều kiện lý tưởng thì không bao giờ cần vệ sinh ống tai hết. Họ khẳng định: "*Không may, rất nhiều người nhầm lẫn tin rằng cần làm sạch ráy tai thường xuyên. Cố gắng lấy ráy tai bằng tăm bông hay các vật dụng khác có thể làm tổn thương tai, kể cả chấn thương, nén chặt ráy tai, hay thậm chí gây điếc tạm thời. Chúng chỉ đẩy ráy tai vào sâu hơn và có thể làm tắc hoàn toàn ống tai*".

Trong các điều kiện bình thường, ráy tai chỉ hình thành ở 1/3 đoạn ống tai phía ngoài.

Một trong những rủi ro chính của tăm bông là chúng có thể đẩy ráy tai vào phần sâu hơn trong ống tai, gần màng nhĩ (eardrum = tympanic membrane). "*Khi một bệnh nhân bị tắc ráy tai ở gần màng nhĩ, nguyên nhân thường là do dùng tăm bông đẩy ráy tai vào sâu hơn*". Khi vào đoạn sâu, chúng có thể mang theo nấm, vi khuẩn, virus từ tai ngoài vào tai trong và làm tăng nguy cơ nhiễm trùng, làm tắc ống tai, dẫn đến gây điếc hoặc thậm chí làm rách màng nhĩ.

Một vòng luẩn quẩn vì càng dùng tăm bông ngoáy tai, các chất dị ứng histamine càng tiết ra nhiều làm cho tai càng ngứa và viêm, làm cho bạn càng muốn ngoáy tai nhiều hơn, làm tai càng khô và ngứa. Thậm chí đã có những nghiên cứu cho thấy làm nén ráy tai có thể dẫn đến thay đổi chức năng nhận thức khi về già vì ảnh hưởng thích lực.

Trong một nghiên cứu, khi loại bỏ ráy tai bị nén, thính lực tăng lên đáng kể và kèm theo đó là chức năng nhận thức được cải thiện. Đừng dùng tăm bông mà hãy dùng cách này:

2.1/. Đa số chúng ta không cần vệ sinh tai thường xuyên. Tuy nhiên, những triệu chứng sau có thể cho thấy thừa ráy tai và cần lưu ý để chữa trị:

- Nhìn rõ ráy tai tích tụ.
- Ù tai.
- Ngứa tai nghiêm trọng.
- Đau tai thường xuyên.
- Mất một phần thính lực.
- Tai có mùi hôi.

- Có chất tiết ra từ tai.
- Cảm giác đầy trong tai.
- Cảm giác tai bị tắc.

2.2/. Bác sĩ Tai Mũi Họng có thể dùng máy hút chuyên dụng, các thiết bị nhỏ và kính hiển vi để loại bỏ ráy tai. Nếu màng nhĩ bị rách, bác sĩ có thể lấy ráy tai bằng các dụng cụ cầm tay, nhưng phần lớn việc làm sạch ráy tai bị nghẹt có thể làm ở nhà.

2.3/. Đơn giản nhất là đầu tiên làm mềm ráy tai bằng cách nhỏ vài giọt dầu oliu hoặc dầu dừa vào trong tai. Sau đó đổ 1 nắp dung dịch hydrogen peroxide 3% vào từng tai để trôi ráy tai ra. Hoặc dùng nước cất hoặc nước muối tiệt trùng để làm mềm ráy tai cũng tốt như dùng dầu hay các dung dịch khác bán tại nhà thuốc.

Cách dùng dung dịch hydrogen peroxide 3% cũng rất tốt để chữa nhiễm trùng đường hô hấp như cảm lạnh và cảm cúm. Bạn sẽ nghe thấy tiếng lục đục trong tai, điều này hoàn toàn bình thường, và có thể cảm thấy hơi xót một chút. Đợi đến khi hết xót và hết tiếng lục đục (thường khoảng 5-10 phút), rồi nghiêng tai để dung dịch chảy ra khăn giấy và làm tiếp với tai kia.

3/. Có quá nhiều ráy tai thường là dấu hiệu của thiếu Omega-3

Trường hợp bạn thường xuyên gặp rắc rối vì có quá nhiều ráy tai, bạn nên dùng phương pháp vệ sinh peroxit thường xuyên hoặc đi bác sĩ mỗi 6 hay 12 tháng để làm sạch tai phòng ngừa. Để chắc chắn, bạn cũng nên tăng lượng chất béo omega-3 từ cá sardines, các trích, anchovies, hay cá hồi tự nhiên Alaska, hay dùng viên dầu cá hoặc dầu tôm krill-oil.

4/. Không dùng các cách sau đây để làm sạch tai:

Ngoài việc tránh các dụng cụ chọc vào ống tai, Quỹ AAO-HNSF còn khuyến cáo không dùng các dụng cụ phun xịt hay hơi nén vào tai vì nguy cơ bỏng tai, tắc tai và thậm chí rách màng nhĩ.

Bác sĩ Joseph Mercola