



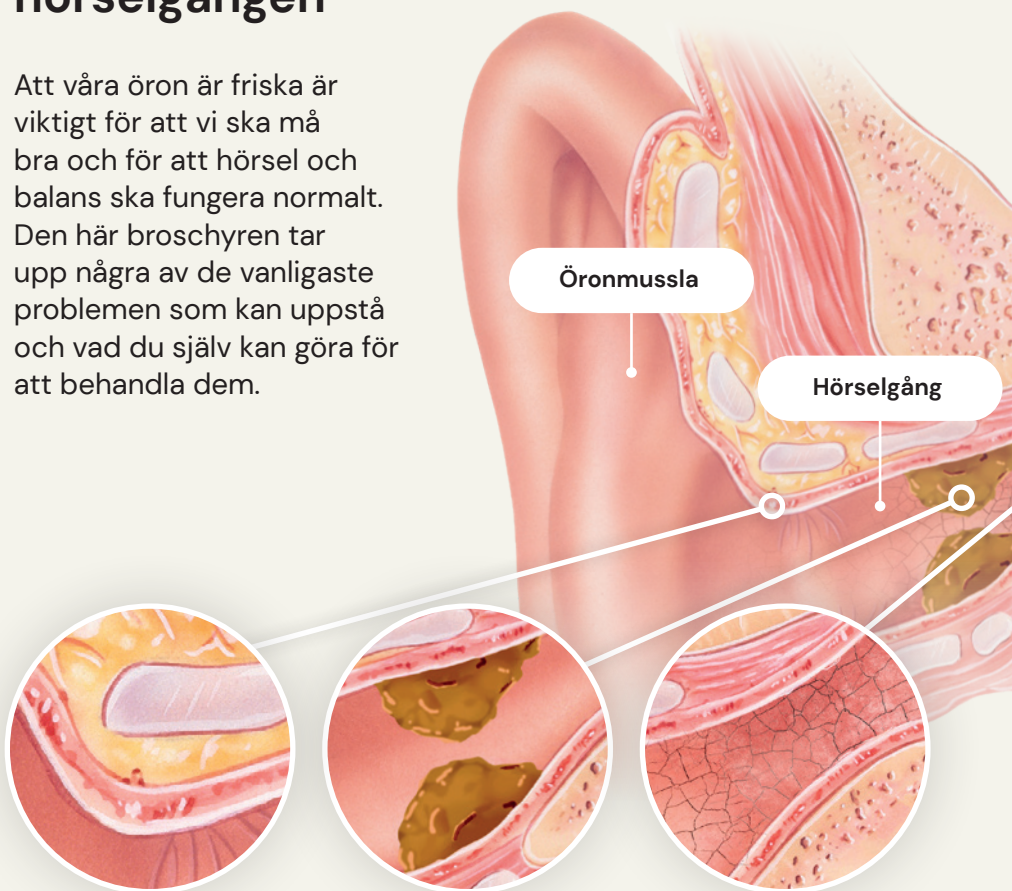
Lilla öronskolan

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

Örat och hörselgången

Att våra öron är friska är viktigt för att vi ska må bra och för att hörsel och balans ska fungera normalt. Den här broschyren tar upp några av de vanligaste problemen som kan uppstå och vad du själv kan göra för att behandla dem.

Ytteröra



Hur bildas öronvax? s. 4–5

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

Vad är vaxproppar? s. 4–5

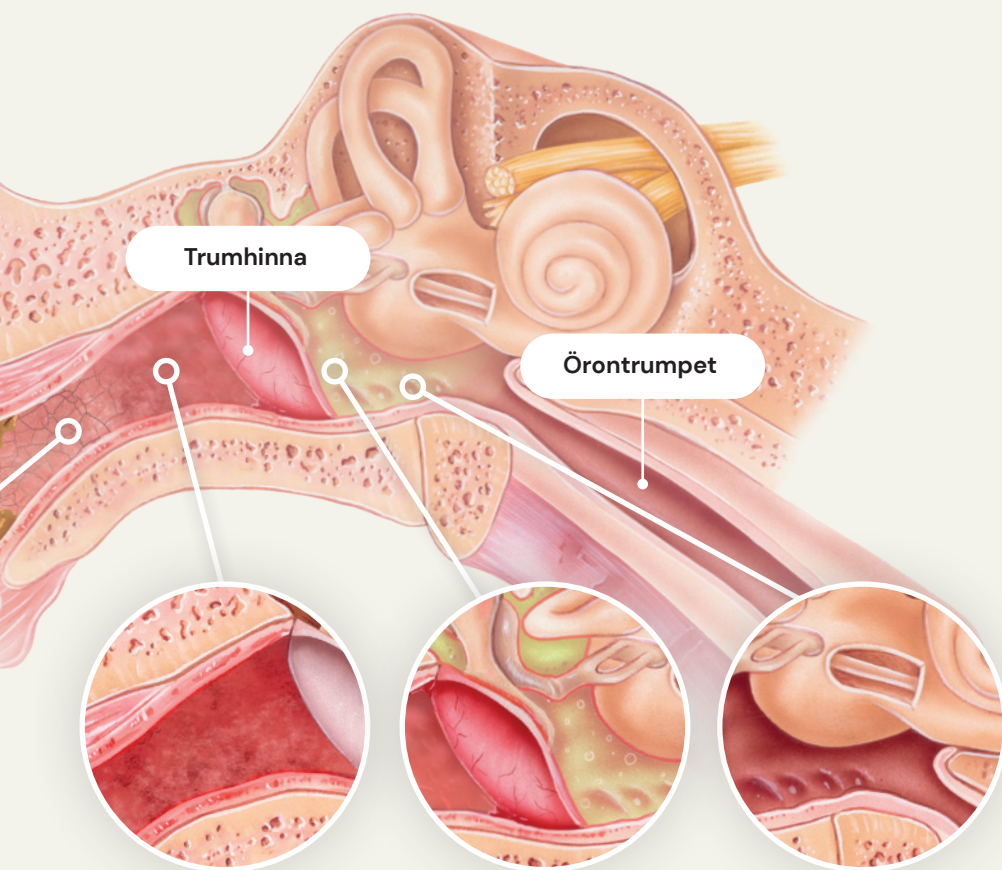
Vaxproppar är torra, hårda vaxansamlingar, ofta bruna till färgen, som sitter fast i hörselgångens väggar och hårstrån. Vaxproppar kan helt eller delvis fylla ut hörselgången.

Klåda i hörselgången s. 6–7

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

Mellanöra

Inneröra



Hörselgångs- inflammation

s. 8–9

Irritation i hörselgången är vanligast på sommaren när man badar mycket. Även hörlurar och öronpetning kan ge upphov till irritation i hörselgången eller till och med sår och infektion i hörselgången.

Mellanöre- inflammation

s. 10–11

Ont i örat bland yngre barn är vanligt. De allra flesta öroninflammationer läker av sig själva men ibland, när de orsakas av "farliga" bakterier, kan behandling med antibiotika behövas.

Öronkatarr

s. 12

Undertryck och vätska i mellanörat är mycket vanligt hos barn särskilt under förkylningstider. Om besvären blir långvariga och ger problem med hörseln kan behandling behövas, men i de flesta fall försvinner besvären av sig själv.

Öronvax och vaxproppar

Öronvax bildas normalt i hörselgången och spelar en viktig roll för 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 som helt eller delvis fyller ut hörselgången. 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?

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.

Varför får man problem med öronvax?

Det finns flera faktorer som ökar risken:

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

Hur vet jag om jag har en vaxpropp?

Vanliga symtom är nedsatt hörsel och lockkänsla för örat. Man kan även uppleva smärta, tinnitus, och vid enstaka tillfällen hosta eller yrsel. Symtomen 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, men om du petar in i hörselgången störs den normala funktionen.

Vad kan jag göra själv, för att förebygga vaxproppar?

Påbörja behandling direkt med Waxonova när du upplever symtom. Undvik att peta i hörselgången, eftersom vaxet då riskerar att tryckas in och bilda en propp. Även vaxproduktionen kan öka vid irritation. För att underlätta hörselgångens naturliga funktion, använd Waxonova för att göra huden mjuk och smidig.



Waxonova Hard Wax Remover bryter effektivt ner vaxproppar och hårt vax.



Waxonova Wax Removal avlägsnar öronvax, lindrar klåda och irritation.



Waxonova Daily Ear Cleanser – för daglig öronhygien, sköljer och rengör.

Klåda i hörselgången

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

Vad innebär torra hörselgångar?

Normalt skyddas huden i hörselgången av ett lager öronvax. Vaxet bildar en barriär på huden, som skyddar mot yttre påverkan såsom smuts, bakterier och vatten. Om denna barriär av öronvax blir störd kan huden bli torr och irriterad och blir då lättare infekterad. 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:

- Öronpetning. Peta inte med bomullspinnar eller andra föremål in i hörselgången!
- Användning av hörlurar, hörapparat eller öronproppar
- Störd produktion av öronvax
- Hudsjukdomar t.ex. eksem, dermatit och psoriasis samt allergier
- Bad





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

Peta inte i hörselgången, inte ens med bomullspinnar! Detta kan irritera huden och trycka vaxet längre in, vilket ökar risken för att det fastnar och ger besvär. Öronpetning kan lätt bli en ond cirkel, som orsakar problem och skapar mer klåda. Försök istället att hålla huden i hörselgången mjuk och smidig, med hjälp av t.ex. Waxonova.



Waxonova Wax Removal hjälper dig att smörja och återfukta torr hud i hörselgången.

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?

Lindrig hörselgångsinflammation kan ge sig till känna som klåda i örat. Om en kraftigare irritation uppstår och särskilt om det också blir en infektion kan besvären bli påtagliga med svår smärta och till och med feber. Infektionen orsakas oftast av bakterier eller svamp som naturligt finns på huden eller har kommit in i hörselgången. Hörselgången kan svullna upp och vätska kan rinna ur öronen.

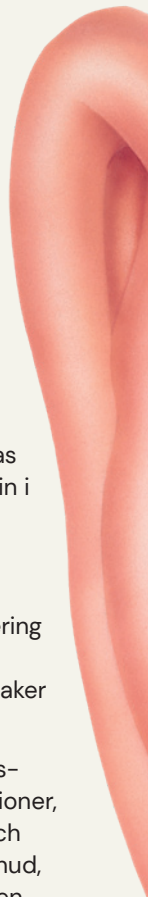
Varför får man hörselgångsinflammation?

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 infektion. Irritation i hörselgången kan orsakas av många olika saker. Vanliga orsaker är öronpetning, användning av hörapparater och hörlurar samt vatten.

Störd vaxproduktion kan leda till torrhet och irritation i den tunna hörselgångshuden. Många som simtränar får mycket problem med hörselgångsinflammationer, men även vanliga badare kan få problem – särskilt vid bassängbad. Torrhet och irritation i hörselgången kan leda till störd vaxproduktion. De som har känslig hud, hudsjukdomar eller hudallergier och de som har nedsatt immunförsvar löper en ökad risk att få hörselgångsinflammation.

Du löper ökad risk om du:

- Badar, dyker och duschar mycket
- Petar med exempelvis bomullspinnar eller andra föremål
- Har eksem, psoriasis eller annan hudsjukdom
- Använder hörapparat, hörlurar eller öronproppar
- Har nedsatt immunförsvar





Vad kan jag göra själv för att undvika hörselgångsinflammation?

Peta inte in i hörselgången. 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 hörapparater, se till att lufta öronen ofta och rengör hörlurarna/hörapparaterna regelbundet. Om du har stora problem använd hörlurar som inte går in i hörselgången.



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

Mellanöreinflammation

Ont i örat/öronen kan bero på en mellanöreinflammation, även kallad Akut otitis media. Detta förekommer främst under eller efter en förkylning hos barn men kan även drabba vuxna.

Vad är mellanöreinflammation?

Akut otit orsakas av bakterier men kommer ofta i samband med en virusinfektion. Det är vanligast att barn i förskoleålder drabbas men även spädbarn och vuxna kan få akut otit.

Vid en akut otit samlas var bakom trumhinnan som är inflammerad. I svåra fall kan trumhinnan spricka och varet rinna ut i hörselgången.

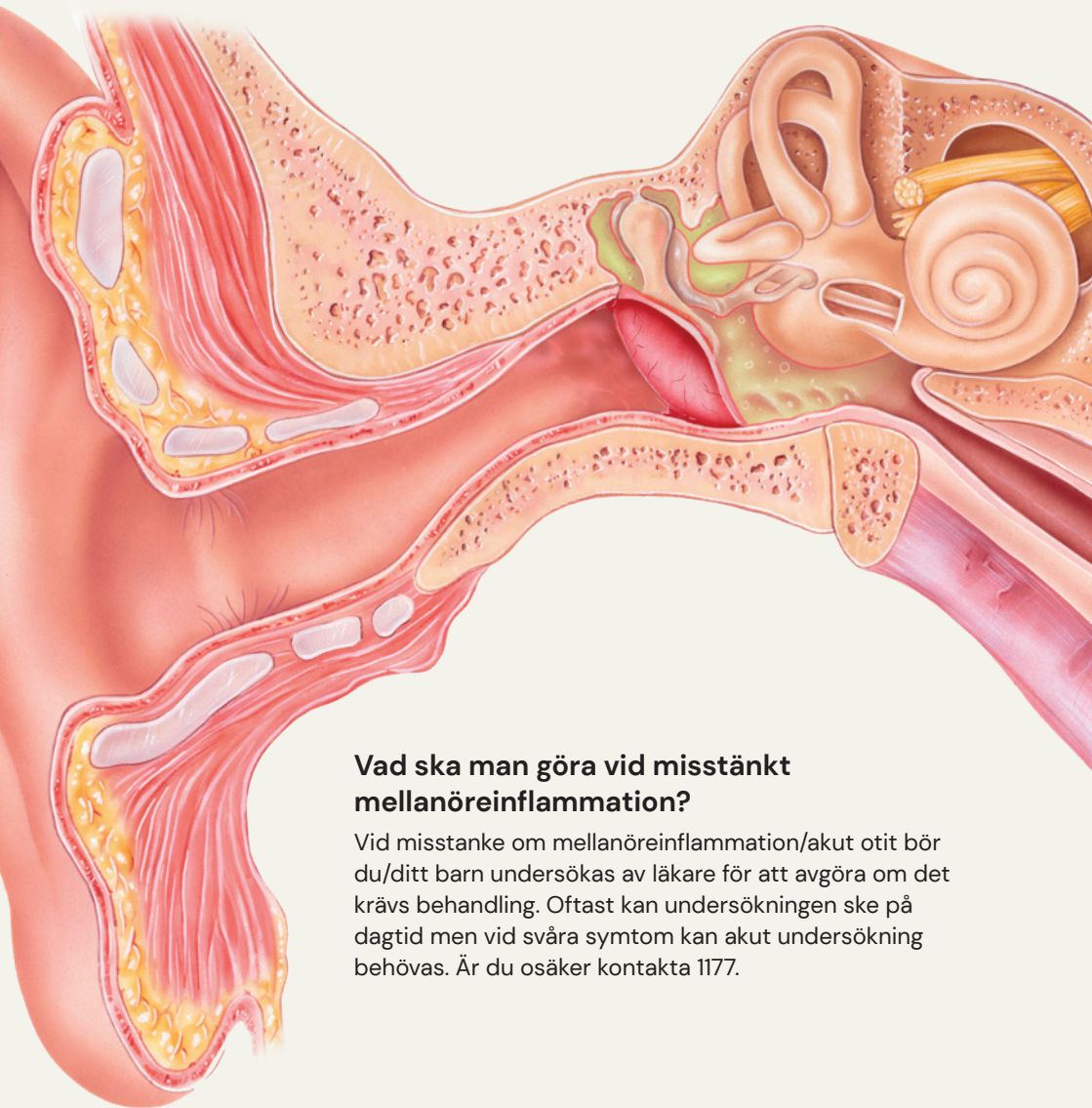
I de flesta fall går infektionen över utan annan behandling än smärtstillande. Vid allvarigare infektion och alltid hos spädbarn, vuxna och då trumhinnan spruckit ska infektionen behandlas med antibiotika.

Tillståndet kan vara väldigt smärtsamt. Andra vanliga symtom är feber, lockkänsla och hörselnedsättning. Alla besvär blir värre på natten då man ligger ned.

Varför får man mellanöreinflammation?

Barn drabbas oftare av flera olika orsaker. Deras immunförsvar är ännu inte fullt utvecklat och de har svårare att lufta sitt mellanöra eftersom deras örontrumpet fungerar sämre än hos vuxna. En bidragande orsak till detta kan vara att körteln bakom näsan ofta är förstörd hos förskolebarn, vilket kan medföra svår nästäppa och snarkning vid förkylning.





Vad ska man göra vid misstänkt mellanöreinflammation?

Vid misstanke om mellanöreinflammation/akut otit bör du/ditt barn undersökas av läkare för att avgöra om det krävs behandling. Oftast kan undersökningen ske på dagtid men vid svåra symtom kan akut undersökning behövas. Är du osäker kontakta 1177.

Öronkatarr

Öronkatarr (sekretorisk otitis media, otosalpingit) innebär att det bildas vätska i mellanörat. Den kan uppstå efter t.ex. förkylning, flygning eller dykning och kan leda till lockkänsla och hörselnedsättning. Det drabbar främst barn i förskoleåldern.

Vad är öronkatarr?

Mellanörat ligger innanför trumhinnan och är ett hålrum där bland annat hörselbenen finns. För att fungera normalt måste trycket i mellanörat vara samma som i omgivningen. Utjämning av mellanöretrycket sker genom örontrumpeten, som är mellanörats förbindelse med näsan och svalget.

Öronkatarr är vanligt i samband med förkylning och efter öroninflammation. Orsaken är att mellanörat inte luftas som det ska när örontrumpeten och dess mynning i svalget svullnar vid förkylningen. När trycket snabbt ändras kan också ett undertryck uppstå i mellanörat som till exempel i samband med flygning. Om detta inte utjämnas kan vätska bildas i mellanörat.

Både vuxna och barn kan drabbas av vätska i mellanörat. Hos vuxna försvinner besvären oftast snabbt, medan barn oftare får besvär som kvarstår en längre tid. Om besvären medför nedsatt hörsel, eller om de inte går över snabbt, bör både barn och vuxna undersökas på vårdcentral.

Varför får man öronkatarr?

En kombination av olika faktorer är ofta bakomliggande:

- Övre luftvägsinfektion
- Efter en öroninflammation/akut otitis media
- Bakåtsniffning (Att dra in snoret i näsan vid förkylning)
- Förstorad körtel bakom näsan som påverkar örontrumpetens funktion
- Vid tryckskillnader efter flygning eller dykning

Vad kan jag göra själv?

Det finns några metoder för att tryckutjämna örat:

- ✓ **“Valsalvemetoden”** – håll för näsan, slut munnen och försök blåsa ut.
- ✓ **Otovent-metoden** – en enkel och effektiv metod, för att tryckutjämna med hjälp av en näsballong.
- ✓ **Nässug eller nässköljning**

Behandling med antibiotika, avsvällande nässpray eller antihistaminer **rekommenderas inte vid öronkatarr.**

Mot öronkatarr/ undertryck i mellanörat



Otovent-metoden innebär att med hjälp av en näsballong förenklas tryckutjämningen.

Metoden har en dokumenterad effekt vid sekretorisk otit. Otovent kan också användas vid problem med tryckförändringar i samband med till exempel flygning eller dykning.

Verkningsmekanism

Otovent består av latexballonger och ett nässtycke. När man blåser upp en ballong via näsan skapas ett övertryck i nässvalget, vilket öppnar örontrumpeten och utjämnar undertrycket i mellanörat. På så sätt normaliseras trycket i mellanörat och lockkänslan minskar. När man har blåst upp ballongen till en grapefrukts storlek är metoden rätt utförd och man får en optimal behandlingseffekt.

Otovent gör det enklare för barnet att tryckutjäma och föräldrarna kan se att behandlingen utförs.

Så använder du Otovent®

När du använder en ny ballong för första gången, gör en lätt töjning samt uppblås för att underlätta.

- 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.

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

Om du inte upplever någon effekt:

- ✓ Upprepa steg 2–3, men låt sedan luften gå tillbaka via näsan samtidigt som du sväljer.
- ✓ 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.

WAXONOVA®

HARD WAX REMOVER

Löser vaxproppar och hårt vax

Waxonova Hard Wax Remover är en öronspray som används för att bryta ner och lösa hårt ansamlat öronvax och vaxproppar. Samtidigt rengör och smörjer Hard Wax Remover den yttre hörselgången vilket bidrar till att förebygga att öronvax ansamlas.

- ✓ Löser vaxproppar och hårt öronvax
- ✓ Återfuktar, skyddar och rengör huden i hörselgången

Innehåll och verkningsmekanism

Waxonova Hard Wax Remover innehåller 0,5 % dokusatnatrium, ett ytaktivt ämne, som bryter ner och löser upp öronvax/vaxproppar effektivt, underlättas borttagandet av öronvax och hörselgången rengörs. Dessutom hjälper propylen-glykol och glycerin till att smörja och skydda hörselgången, vilket förebygger att nytt vax ansamlas.



Så använder du Waxonova® Hard Wax Remover

- 1 Skaka flaskan före användning. När flaskan används för första gången, spraya flera gånger i luften tills du får en jämn spraystråle.
- 2 Applicera Hard Wax Remover 1 sprayning på morgonen och 1 sprayning på kvällen i det öra som ska behandlas. Fortsätt behandla tills besvären försvunnit.
- 3 Efter varje applicering, rengör applikatorn med vatten och torka.

Upprepa behandlingen vid behov.

För vuxna och barn från 2 år.
Hållbarhet: 3 månader från öppnandet.



För ännu bättre resultat, skölj örat med **Daily Ear Cleanser**. Vid sköljning bör **Hard Wax Remover** verka i 20 minuter innan.

Mot vaxproblem och torra hörselgångar

Waxonova Wax Removal är en naturlig, effektiv och lättanvänd öronspray som förebygger och behandlar problem med öronvax/vaxproppar och klåda orsakad av torr hud i hörselgången. Wax Removal hjälper dig att hålla öronen rena och välfungerande, samt återfuktar och smörjer huden i hörselgången vilket lindrar klåda och irritation.



- ✓ Mjuktgör och avlägsnar vaxproppar/öronvax
- ✓ Lindrar klåda och smörjer/återfuktar torr hud

Innehåll och verkningsmekanism

Waxonova Wax Removal innehåller 100% olivolja av farmaceutisk kvalitet och verkar naturligt genom principen "fett löser fett". Innehåller inga konserveringsmedel och är fri från mineralolja. Det är kliniskt¹ bevisat att olivolja återfuktar torr hud och därmed minskar klåda och irritation.

Så använder du Waxonova® Wax Removal

- 1 Värm flaskan i handen en stund och skaka den lätt.
- 2 För att behandla, mjuktgöra och avlägsna vaxproppar: 1–2 sprayningar 2 ggr/dag i 4–5 dagar. Fungerar som förbehandling till öronspolning.

För att förebygga vaxproblem och lindra klåda i torra hörselgångar: 1–2 sprayningar per öra, 1–2 gånger per vecka, eller vid behov.
- 3 Massera försiktigt fliken vid hörselgångens öppning.

Ska inte sköljas ur och det behövs ingen fettvadd.

För vuxna och barn, ingen åldersgräns. Barn ska behandlas under uppsyn av en vuxen. Hållbarhet: hela 6 månader från öppnandet.



Innan användning av **Wax Removal** kan **Daily Ear Cleanser** med fördel användas för att skölja och rengöra hörselgången. Låt torka innan applicering av **Wax Removal**.

WAXONOVA®

DAILY EAR CLEANSER

Daglig öronhygien – istället för bomullspinnar

Waxonova Daily Ear Cleanser är en öronspray som används för daglig öronhygien. Produkten sköljer och rengör hörselgången samt förebygger uppbyggnad av öronvax.

- ✓ Sköljer och rengör den yttre hörselgången
- ✓ Förebygger uppbyggnad av öronvax

Innehåll och verkningsmekanism

Waxonova Daily Ear Cleanser är en 100% naturlig öronspray som innehåller havsvatten från Bretagnekusten i Frankrike och renat vatten – en naturlig och rik havsvattenformula som inte finns i produkter som tillverkas med vanlig saltlösning.

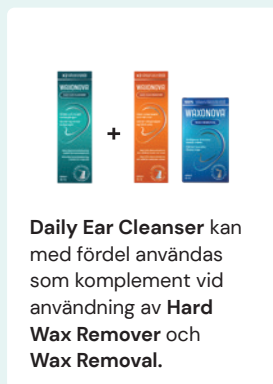
Används för daglig öronhygien, sköljer och rengör hörselgången samt förebygger uppbyggnad av öronvax. Utan konserveringsmedel.



Så använder du Waxonova® Daily Ear Cleanser

- 1 Skaka flaskan före användning. När flaskan används för första gången, spraya flera gånger i luften tills du får en jämn spraystråle.
- 2 Applicera Daily Ear Cleanser 1 sprayning på morgonen och 1 sprayning på kvällen i det öra som ska behandlas.
- 3 Efter varje applicering, rengör applikatorn med vatten och torka.

För vuxna och barn från 1 år.
Hållbarhet: 1 månad från öppnandet.



Mot hörselgångs- inflammation

Otinova är en lättanvänd antibakteriell öronspray som behandlar hörselgångsinflammation (extern otit/simmaröra/klåda). Behandlingen har en vetenskapligt dokumenterad effekt² på angrepp av bakterier och svamp. Otinova verkar även uttorkande och avsvällande.



Receptfritt
alternativ till
antibiotika/
kortison

- ✓ **Bakterie- och svampdödande**
- ✓ **Lindrar klåda och torkar ut huden**
- ✓ **Många upplever effekt inom 24 h**

Innehåll och verkningsmekanism

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

Så använder du Otinova®

En sprayning i hörselgången morgon och kväll.
Använd max 7 dagar i följd.

- 1 Dra försiktigt den övre delen av ytterörat uppåt och bakåt.
Placera spraymunstycket lätt in mot hörselgången och tryck ned helt 1 gång.
- 2 Luta huvudet ca 20 sekunder så att vätskan når längst in i hörselgången. Torka bort ev. överflödiga vätska.

Använd inte Otinova om rör är inopererat, eller vid hål på trumhinnan.
Barn under 5 år behandlas efter läkares rekommendation.
Hållbarhet: 6 månader från öppnandet.

Välj rätt produkt



Akut vaxpropp / hårt vax	✓			
Öronvax / vaxproppar		✓		
Förebygger uppbyggnad av vax		✓	✓	
Klåda och irritation		✓		✓
Torra hörselgångar		✓		
Hörselgångs-inflammation				✓
Öronkatarr / undertryck i mellanörat	✓			
Daglig rengöring / hygien			✓	

Så tar du hand om dina öron³

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.

Undvik att peta i öronen i onödan med tex. bomullspinnar, eftersom detta kan leda till irritation av hörselgången, orsaka inflammation (extern otit) samt öka risken för vaxpropp.

Var uppmärksam på symtom vid vaxpropp;

- nedsatt hörsel
- lockkänsla
- tinnitus
- yrsel

Ignorera inte dina symtom, i de fall egenvård inte hjälper. Sök sjukvård om dina symtom inte försvinner. Fråga ditt apotek hur du kan behandla dina besvär i hörselgången med egenvård.

Tänk på!

- **Använd inte bomullspinnar** eller andra föremål i dina öron. Alla dessa kan skada ditt öra och skapa inflammation.
- **Undvik öronspolning** eller vaxlösande medel om du tidigare har gjort en öronoperation eller har perforerad trumhinna.
- **Kom i håg att rengöra** din hörapparat, dina hörlurar och andra hjälpmedel (enligt rekommendationer från tillverkare).



Sök sjukvård om du har ont i örat och det rinner vätska eller kommer blod från örat. Sök också vård om du upplever yrsel, akut hörselnedsättning eller får hög feber i samband med öronsmärta.

Waxonova®, Otinova® & Otovent®

Enkla lösningar för friska öron



WAXONOVA®

waxonova.se

OTINOVA®

otinova.se

Otovent®

otovent.se

Informationen i denna broschyr är faktagranskad av **Ann Hermansson**,
Professor och överläkare, specialist i öron-, näs- och halssjukdomar, Skånes universitetssjukhus.

1. Waterman E et al. Active Components and Clinical Applications of Olive Oil. *Alternative Medicine Review* 2007;12(4): 331–342.
2. Jinnouchi et al 2012; Kashiwamura et al 2004, Lambert et al,1981, Clayton et al 1990.
3. Schwartz et al; *Clinical practice guideline (update): earwax (cerumen impaction)*, AAO-HNSF, January 2017.

Fullständig referenslitteratur kan fås av Circius Pharma.