

# ПАМЯТКА

## ПО ТРЕНИРОВКЕ СЛУХОВЫХ ТРУБ



КЛИНИКА  
УХА, ГОРЛА  
И НОСА

ВЗРОСЛЫМ И ДЕТАМ

### ДОРОГОЙ ПАЦИЕНТ!

Поздравляем с успешным началом курса тренировки слуховых труб.

Это эффективный метод восстановления функции слуховых труб при тубоотите, экссудативном среднем отите и после перенесённых воспалений. Чтобы процедура прошла комфортно и дала максимальный результат, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с рекомендациями.

МЫ ЗАБОТИМСЯ О ВАС НА КАЖДОМ ЭТАПЕ.

#### СРАЗУ ПОСЛЕ ПРОЦЕДУРЫ

##### • ОЩУЩЕНИЯ:

Сразу после процедуры возможны ощущение лёгкой заложенности уха, щёлканье или чувство давления. Это нормальная реакция на восстановление вентиляции слуховой трубы.

##### • УШИ:

Слух может временно казаться нестабильным, возможны «переливания» жидкости.

НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ, ЭТО ВРЕМЕННО.

#### ЧТО МОЖНО И НУЖНО ДЕЛАТЬ (УХОД)

##### • ПОВТОРЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Для закрепления эффекта выполняйте рекомендованные врачом упражнения дома 3–5 раз в день: имитация зевоты, глотание с зажатым носом, надувание воздушных шариков.

##### • ПЕЙТЕ ТЁПЛУЮ ЖИДКОСТЬ.

Обычная вода или некрепкий чай помогают улучшить функцию глотания и вентиляции трубы.

• СЛЕДУЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВРАЧА. Проходите курс строго по назначению. Обычно требуется 5–10 процедур ежедневно или через день.

• УВЛАЖНЯЙТЕ ВОЗДУХ. Поддерживайте влажность в помещении 40–60%, чтобы слизистая слуховой трубы не пересыхала.

#### КОГДА НУЖНО ПРИЙТИ К ВРАЧУ

##### • ПЛАНОВЫЙ ОСМОТР:

Обязательно придите на следующую процедуру в назначенный день. Врач оценит динамику и при необходимости скорректирует курс.

##### • КОГДА ОБРАТИТЬСЯ СРОЧНО:

- Усиление боли в ухе, не проходящее через несколько часов.
- Повышение температуры выше 38°C.
- Появление гнойных выделений из уха.
- Внезапное ухудшение слуха или сильное головокружение.

#### СРОКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

- Помните, что эффект от процедуры наступает постепенно. Уменьшение заложенности уха и улучшение слуха вы можете заметить после 3–5 процедур. Полное восстановление функции слуховой трубы и стойкий результат достигаются после полного курса. Для закрепления эффекта рекомендуется повторять курс 1–2 раза в год.
- Прогулки на свежем воздухе после процедуры не противопоказаны, но в холодную ветреную погоду прикрывайте уши головным убором.

#### ЧТО КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ

- Не сморкайтесь агрессивно в день процедуры — это может создать избыточное давление на барабанную перепонку.
- Не ныряйте и не летайте на самолётах в течение 2–3 дней после начала курса.
- Не допускайте попадания воды в уши при купании или мытье головы.
- Не курите и не находитесь в прокуренных помещениях — дым раздражает слизистую слуховой трубы.
- Не посещайте баню и сауну в день процедуры. Нагревание усиливает отёк.

#### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОЦЕДУРЕ

- Повышенная температура тела (выше 37,5°C).
- Острый гнойный средний отит.
- Онкологические заболевания.
- Перфорация (отверстие) барабанной перепонки.
- Беременность (по согласованию с врачом).

СПАСИБО, ЧТО ДОВЕРИЛИ НАМ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ.  
ТЕРПЕНИЯ ВАМ И ХОРОШЕГО СЛУХА!

С ЗАБОТОЙ  
О ВАШЕМ  
ЗДОРОВЬЕ

Наш телефон:  
8 (495) 153-40-94  
lorlor.ru