Øregangsbetændelse

Øregangsbetændelse er en infektion i huden i øregangen, i ét eller begge ører. Huden bliver oftest skadet af vatpinde, fingre eller øreplugger, eller den bliver blød af vand ved bad og svømning. Så kan bakterier få fat. Har du eksem i øregangen, er risikoen større.

1
Ingen vatpinde
Det er den hyppigste årsag til, at huden i øregangen bliver skadet.

2
Eddikevand
Lette tilfælde kan du selv behandle med eddikevand.

3
Hold øret tørt
Undgå vand i øret og svømning, mens det heler.

4
Bedre på en uge
De fleste har det bedre inden for en uge med behandling.

Sådan mærker du det

- **Kløe** og ubehag i øret
- Smerter, som kan være kraftige
- Rødme og hævelse i øregangen
- Væske eller pus fra øret og nedsat hørelse

Sådan behandler vi

- **Lette tilfælde:** skyl med eddikevand
- **Sværere tilfælde:** øredråber med antibiotika og binyrebarkhormon, typisk 2 gange dagligt i en uge. Tag hele kuren
- **Meget hævet øregang:** en strimmel gaze med medicin i øregangen, som skiftes efter 2–3 dage

Sådan skyller du med eddikevand

1 · Bland
3 dele rent vand og **1 del almindelig husholdningseddike**.

→

2 · Lunkent
Vandet skal være lunkent, ikke koldt.

→

3 · Skyl forsigtigt
Skyl øregangen blidt, og lad vandet løbe ud igen.

→

4 · Gentag
Efter **2–3 dage**, hvis det er nødvendigt.

Skyl ikke, hvis der er hul på trommehinden

Er du i tvivl, så spørg os, før du skyller.

Mens det heler, og fremover

- Undgå vand i øret, når du går i bad, og **drop svømning**, til det er helet
- Brug høretelefoner uden på øret i stedet for øreplugger
- **Stik ikke noget i øret**: vatpinde, hårnåle, fingre
- Lad ørevoksen være. Den beskytter huden
- Mod smerter: paracetamol, fx Panodil 1 g højst 4 gange i døgnet

Kontakt os, hvis …

- der ikke er bedring efter **2–3 dage**
- smerterne bliver værre, eller øregangen lukker helt til
- huden omkring øret bliver rød og hævet, eller du får **feber**

Har du diabetes, så kontakt os tidligt. Infektionen kan i sjældne tilfælde brede sig.

Kort fortalt: ingen vatpinde → eddikevand ved lette tilfælde → øredråber ved sværere → hold øret tørt → ingen bedring efter 2–3 dage: kontakt os.

Kilder: Lægehåndbogen, sundhed.dk: *Otit, ekstern* · Patienthåndbogen, sundhed.dk: *Øregangsbetændelse*.