

## HEALTH CORNER

# Yang Perlu Anda Tahu Untuk Menjaga Kesehatan Telinga Secara Tepat



Source: Freepik

**S**erumen atau kotoran telinga adalah gumpalan lunak yang dihasilkan secara alami dari kelenjar minyak di bagian luar liang telinga. Serumen tersebut berfungsi sebagai pelindung, mulai dari melindungi telinga dari debu, pertumbuhan kuman patogen, dan menjaga agar binatang tidak masuk dalam telinga.

Pada dasarnya, serumen tidak berbahaya jika jumlahnya tidak berlebihan. Namun, produksi serumen yang terlalu banyak dapat berdampak pada kualitas pendengaran seseorang. Keluhan yang dapat timbul akibat kotoran yang memenuhi liang telinga antara lain telinga terasa penuh dan kadang disertai gangguan komunikasi dengan lawan

bicara. Maka itu, penting untuk membersihkan kotoran telinga sebelum timbul keluhan lebih parah.

### **Cara Membersihkan Telinga**

Banyak orang memiliki kebiasaan membersihkan kotoran telinga dengan *cotton bud*. Menggunakan *cotton bud* atau alat lainnya untuk membersihkan kotoran telinga tidak disarankan karena berisiko mendorong kotoran masuk ke dalam saluran telinga.

Selain itu, *cotton bud* yang dimasukkan ke dalam telinga dapat mengakibatkan cedera dan peradangan pada telinga. Kerusakan yang terjadi bisa menyebabkan infeksi ringan, bahkan menimbulkan gangguan pendengaran.

### **Tips dan Cara Tepat untuk Menjaga Kesehatan Telinga**

- Menjaga kebersihan tubuh dengan cara mandi setiap hari, terutama setelah bepergian ke luar rumah. Cara ini membantu melunakkan kotoran telinga akibat air yang mengalir dari kepala saat mandi atau mencuci rambut.
- Hindari membersihkan telinga secara mandiri dengan *cotton bud* karena hal ini berpotensi mendorong kotoran telinga masuk lebih dalam.
- Hindari mengorek telinga dengan alat yang tidak bersih serta benda tajam dan runcing karena dapat mengakibatkan luka pada liang telinga bahkan gendang telinga. Kerusakan yang ditimbulkan dapat bersifat sementara atau permanen.

- Hindari memasukkan cairan atau obat tetes telinga tanpa rekomendasi dari dokter. Kesalahan dalam terapi dapat merusak pendengaran.
- Berkunjung ke dokter spesialis telinga hidung tenggorok bedah kepala dan leher (THT-KL) jika terjadi penumpukan kotoran telinga.
- Periksa secara berkala kesehatan telinga ke dokter spesialis telinga hidung tenggorok bedah kepala dan leher (THT-KL).

Mari bersama tingkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan indera pendengaran kita. Pencegahan gangguan pendengaran yang dapat timbul hingga masalah ketulian bisa dilakukan sedini mungkin dengan menerapkan cara menjaga kesehatan telinga secara tepat.

### **Persembahan**

**PT LIPPO GENERAL INSURANCE Tbk**

[www.lippoinsurance.com](http://www.lippoinsurance.com)

Supported by:



*Dilarang mengubah isi atau tulisan dan logo  
LippoInsurance dalam Health Corner ini  
tanpa seizin  
PT Lippo General Insurance Tbk*