

settembre 2020 - Medicina scolastica

# Ci vuole orecchio ... consigli per mantenere sano l'udito



**Già dall'infanzia è importante adottare alcune buone pratiche per prendersi cura in modo corretto delle orecchie dei bambini. Grazie a semplici abitudini si può aiutare a mantenere un udito sano.**

## L'IMPORTANZA DI SENTIRE BENE

Il modo in cui gli esseri umani percepiscono il mondo intorno a loro passa attraverso le percezioni sensoriali.

L'orecchio è un organo sensoriale importantissimo e, come tutti gli organi sensoriali, può dare emozioni. L'udito consente alle persone di entrare in relazione, di svolgere le attività quotidiane, di essere avvisati in caso di pericolo.

Per i bambini l'udito è fondamentale per imparare a parlare e a comprendere, per apprendere a scuola e avere buone relazioni sociali. A scuola la maggior parte delle nozioni sono trasmesse tramite la comunicazione e chiarimenti orali.

Non sentirsi bene rappresenta un ostacolo all'educazione e all'integrazione sociale. L'OMS stima che 360 milioni di persone nel mondo (di cui più di 32 milioni di bambini provenienti soprattutto dai Paesi a reddito basso) soffrono di un deficit uditivo invalidante. Il 60% dei casi potrebbe essere evitato grazie a misure primarie di prevenzione.

## QUALI POSSONO ESSERE LE CAUSE DI UN CALO DELL'UDITO?

Le cause di un calo dell'udito possono essere legate a un problema che si manifesta prima, durante, o dopo la nascita. Dopo la nascita i motivi possono essere:

- infiammazione cronica dell'orecchio medio (catarro tubarico)
- malattie infettive (es. orecchioni, meningite, morbillo...)
- esposizione a rumori/ suoni eccessivi (attenzione: il danno all'udito spesso è progressivo e indolore)
- traumi (es. inserimento di oggetti nel canale uditivo, schiaffi, cadute, ...)
- canale uditivo intasato per il cerume

## Lo sapevate? Il cerume è utile!

È una sostanza cerosa che si produce nel condotto uditivo esterno dell'uomo e di molti mammiferi. Serve a mantenere la superficie del condotto umida e morbida, aiutandone la pulizia e la lubrificazione. Grazie al suo pH acido, ha una naturale attività antibatterica.

La quantità di cerume varia da persona a persona.

Il cerume viene spontaneamente portato verso l'esterno del condotto uditivo.



## Come pulire le orecchie?

È sufficiente pulire l'esterno dell'orecchio con un panno umido.

Tentativi "forzati" di pulizia sono da evitare perché possono essere dannosi e provocare lesioni all'orecchio e al timpano.

L'uso di bastoncini ovattati può spingere il cerume verso l'interno del canale uditivo: il cerume può formare un tappo che potrebbe disturbare una buona funzione uditiva.

Dopo piscina o mare si consiglia di eliminare eventuali intrusi come acqua o sabbia con un leggero getto d'acqua nell'orecchio inclinando la testa.

## MEGLIO PRIMA!

I bambini che non sentono bene non se ne accorgono facilmente. Il danno all'udito può essere senza dolori o altri disturbi.

Fare una diagnosi precoce è importante per intervenire nel modo più adatto e quindi favorire lo sviluppo e l'apprendimento.

A tutti bambini che nascono in un ospedale in Svizzera è eseguito un esame dell'udito qualche giorno dopo la nascita. Questo esame consente di scoprire eventuali disturbi dell'udito legati a fattori ereditari o problemi pre/postnatali.

Nel corso della crescita, sarà poi il medico del bambino a controllare regolarmente l'udito e a determinare la necessità di controlli particolari, ad esempio in caso di un ritardo nell'apprendimento del linguaggio oppure in seguito a otite media cronica.

In Ticino, durante il primo anno di scuola elementare vi è una seconda opportunità di screening grazie al Servizio di medicina scolastica che effettua l'audiometria a scuola insieme al controllo della vista.

## QUALI SONO I SEGNALI DI UN POSSIBILE CALO DELL'UDITO?

- Il bambino ascolta la musica o guarda la televisione a volume molto alto.
- Il bambino fatica a localizzare i rumori.
- Il bambino non reagisce quando gli si parla al di fuori del suo campo visivo.
- Il bambino fatica a imparare a parlare.
- Il bambino non si spaventa con rumori forti (es. una porta che si chiude d'improvviso).

## CHE COSA POSSONO FARE I GENITORI?

### ● Pulizia delle orecchie

Una corretta igiene evita di provocare danni.

Sono assolutamente da evitare pulizie dell'interno del canale uditivo tramite bastoncini di cotone o altro.

Se ci fosse bisogno di cure particolari per pulire l'interno delle orecchie del bambino, sarà il medico a consigliarle.

### ● Protezione dai rumori forti

Il rumore costante, ad esempio dovuto al traffico o alla musica ad alto volume, è un continuo fattore di stress per l'udito.

Si consiglia di:

- eliminare o limitare giocattoli rumorosi, come pistole o trombette per bambini. Basta un unico rumore forte, per danneggiare l'udito in modo permanente.
- evitare l'esposizione prolungata a suoni d'intensità superiore a 85 decibel (es. concerti, manifestazioni sportive ecc.).
- limitare l'uso di auricolari o cuffie e mantenere basso il volume.
- fare attenzione ad altre fonti di rumore (es. tagliaerba o soffiatori).
- utilizzare dei tappi adeguati da introdurre nelle orecchie se l'esposizione a forti rumori è inevitabile: già i bambini piccoli possono essere protetti in questo modo.

### ● Vaccinazioni

Grazie alle vaccinazioni si possono evitare malattie come il morbillo, gli orecchioni, le meningiti, che potrebbero portare un danno uditivo permanente. Alle donne è consigliata la vaccinazione contro la rosolia prima della gravidanza.

## Perché i bambini hanno mal d'orecchie?

Il mal d'orecchie può essere dovuto a differenti cause, ad esempio:

- infezione acuta del orecchio medio (otite media)
- infezione acuta del canale uditivo esterno (otite esterna)
- presenza di catarro nell'orecchio medio
- presenza di tappo di cerume

Per trovare la causa è importante far controllare le orecchie del bambino.

**Il mal d'orecchi non deve essere sottovalutato.**

## PER APPROFONDIRE

- [www.who.int](http://www.who.int) e ricercare *hearing loss*
- [www.unveroamico.ch](http://www.unveroamico.ch)
- [www.suva.ch](http://www.suva.ch) e ricercare *danni all'udito*
- [www.rumore.ch](http://www.rumore.ch)
- [www.vaccinarsi.ch](http://www.vaccinarsi.ch)
- [www.ti.ch/med](http://www.ti.ch/med)
  - descrizione delle attività della medicina scolastica
  - opuscoli e volantini informativi

