



Ból ucha - najczęstsze przyczyny i skuteczne domowe sposoby

data aktualizacji: 2025.10.28



Zdarza Ci się doświadczać bólu ucha? To jedna z najbardziej dokuczliwych dolegliwości. W artykule omawiamy najpowszechniejsze przyczyny bólu ucha i metody, które mogą pomóc je zwalczyć. Sprawdź je i pozbądź się tego problemu!

Przyczyny bólu ucha

Ostre zapalenie ucha środkowego to jedna z najczęstszych przyczyn intensywnego bólu ucha, szczególnie u dzieci. Rozwija się zwykle w wyniku infekcji bakteryjnej lub wirusowej, która rozprzestrzenia się z górnych dróg oddechowych przez trąbkę Eustachiusza do ucha środkowego. Objawy pojawiają się nagle i obejmują ostry, pulsujący ból, który może być tak intensywny, że utrudnia spanie i codzienne funkcjonowanie. Często towarzyszy mu gorączka, uczucie zatkania ucha i tymczasowe pogorszenie słuchu. Co istotne, ostre zapalenie ucha może przerodzić się w przewlekły stan zapalny.

Inną przyczyną może być zapalenie ucha zewnętrznego. Potocznie zwane "uchem pływaka", najczęściej rozwija się w wyniku prolongowanej wilgotności w przewodzie słuchowym. Wilgoć tworzy idealne warunki dla rozwoju bakterii i grzybów, które prowadzą do stanu zapalnego skóry wyściełającej przewód słuchowy.

Najczęstszymi sprawcami zapalenia ucha zewnętrznego są bakterie z rodziny *Pseudomonas* i *Staphylococcus* oraz grzyby z rodzaju *Candida* i *Aspergillus*. Infekcje grzybicze często rozwijają się

po wcześniejszym leczeniu antybiotykami, które zaburzyły naturalną florę bakteryjną ucha. Grzyby mogą tworzyć charakterystyczne naloty o różnych kolorach – białawe, żółtawe, zielonawe lub czarne – widoczne w przewodzie słuchowym. Infekcje grzybicze są zazwyczaj bardziej uporczywe i trudniejsze do leczenia niż bakteryjne.

Alternatywne przyczyny [bólu ucha](#) to m.in. reakcje alergiczne czy dysfunkcje związane z przeziębieniem. Podczas przeziębienia obrzęk błony śluzowej może rozprzestrzenić się na trąbkę Eustachiusza, utrudniając lub uniemożliwiając jej prawidłowe funkcjonowanie. Nagromadzenie śluzu i obrzęk tkanek mogą całkowicie zablokować ten delikatny kanał.

Istnieje również możliwość mechanicznego uszkodzenia przewodu słuchowego. Może powstać w wyniku agresywnego czyszczenia uszu patyczkami, zadrapań paznokciami czy umieszczenia w uchu ciała obcych. Nawet drobne uszkodzenia mogą stać się bramą wejścia dla bakterii i prowadzić do bolesnego zapalenia.

Skuteczne sposoby na ból ucha

Ciepłe okłady

Ciepło to jeden z najstarszych i najskuteczniejszych sposobów łagodzenia bólu ucha. Ciepły okład aplikowany na bolące ucho może znacząco zmniejszyć dyskomfort poprzez rozszerzenie naczyń krwionośnych, poprawę krążenia i rozluźnienie napięcia mięśni. Należy jednak zachować ostrożność, ponieważ nadmierne ogrzewanie ucha może spowodować namnażanie się bakterii chorobotwórczych, czyli efekt odwrotny od zamierzonego.

Aby przygotować bezpieczny okład, można użyć ciepłego, miękkiego termoforu. Okład należy przyłożyć do ucha na 20 minut [1]. Ważne jest, aby temperatura nie była zbyt wysoka, ponieważ może to prowadzić do poparzeń delikatnej skóry.

Krople do uszu

Odpowiednio dobrane krople mogą pomóc złagodzić zarówno ból ucha, jak i objawy, które mu towarzyszą. Pomagają także w usunięciu nadmiernej woskowiny, wspierając prawidłowe funkcjonowanie uszu. Niektóre krople zawierają substancje łagodzące i przeciwbólowe, dzięki czemu przynoszą natychmiastową ulgę.

Nie lekceważ bólu ucha!

Ból ucha to dolegliwość, której absolutnie nie należy lekceważyć, zwłaszcza jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas lub pojawia się regularnie. Wiele osób traktuje go jako drobny, chwilowy problem, spowodowany na przykład przewianiem, przeziębieniem czy zatkaniem ucha woskowiną. O ile w niektórych przypadkach rzeczywiście ból może ustąpić samoistnie, to jednak czasami stanowi on objaw poważniejszej choroby, wymagającej szybkiej konsultacji lekarskiej. Ignorowanie tego sygnału ostrzegawczego organizmu może prowadzić do komplikacji, których konsekwencje będą znacznie poważniejsze niż sam dyskomfort bólowy.

Cytaty:

1. <https://halomed.pl/arttykul/domowe-sposoby-na-bol-ucha>

Źródła:

<https://www.mp.pl/medycynarodzinna/wytyczne/195660,bol-ucha-rozpoznawanie-czestych-i-rzadkich-przyczyn>

<https://podyplomie.pl/medycyna/10674,zapalenie-ucha-srodkowego>

<https://www.mp.pl/otolaryngologia/zalecenia/100112,ostre-zapalenie-ucha-zewnetrznego-wytyczne-p-rzygotowane-na-podstawie-clinical-practice-guideline-acute-otitis-externa>

<https://halomed.pl/arttykul/domowe-sposoby-na-bol-ucha>

LIX/19693/09/25

Material partnera.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/79930-bol-ucha-najczestsze-przyczyny-i-skuteczne-domowe-sposoby>