

Derfor er ørevoksen din venn

Særlig lekker er den ikke, men ørevoksen er helt nødvendig for å holde smuss og infeksjon ute av øregangene. Les hvordan du best kan holde ørene sunne og rene.

Av Anne-Sophie Jessen 19. april 2022



ØREVOKS – Ikke stikk bomullspinner inn i øret – det kan føre til at det dannes propper.

© iStock

Ørevoks er noe vi bare vil bli kvitt. Men i iveren etter å fjerne den gulaktige massen, risikerer du å forstyrre ørets naturlige rensesystem. Ørene er nemlig selvrensende, og det skal ikke så mye til før det oppstår propper eller skader på den sarte huden i øregangene. Her får du ekspertråd om hva du selv kan gjøre for å holde ørene rene og sunne – og når du bør overlate rengjøringen til en spesialist.

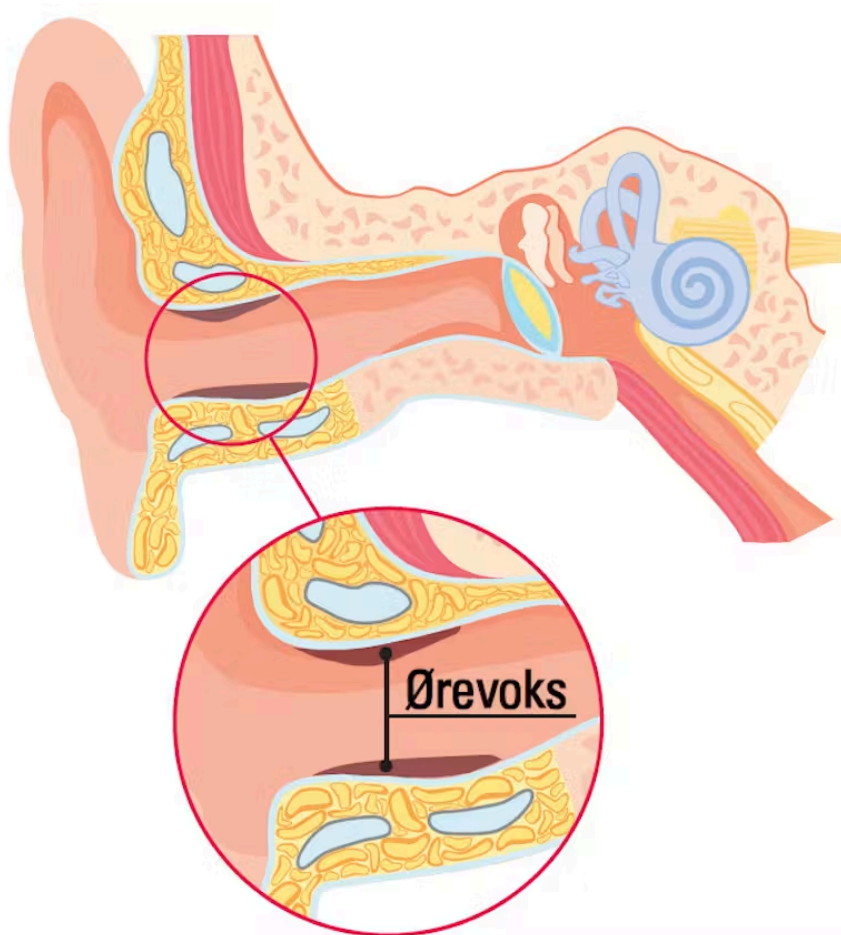
Les også: [Hvorfor suser det i ørene?](#)

Innholdsfortegnelse

1. [Hva er ørevoks?](#)
2. [Hvorfor har man ørevoks?](#)
3. [Hvorfor har noen mer ørevoks enn andre?](#)
4. [Hvorfor har noen tørr og andre våt ørevoks?](#)
5. [Hvordan holde ørene rene?](#)
6. [Er det greit å rense ørene med bomullspinner?](#)
7. [Hvorfor får du propper i ørene?](#)
8. [Hvordan vet du at det er en propp?](#)
9. [Hvordan kan du fjerne vokspropper selv?](#)
10. [Hva sjekker legen?](#)

1 Hva er ørevoks?

Kall det gjerne «ørets gulaktige substans» hvis du ikke synes ørevoks høres særlig sexy ut. Selv om mange ser på synlig ørevoks som et tegn på dårlig hygiene, kan du like gjerne avfinne deg med det, for alle danner ørevoks. Det produseres i den ytterste delen av øregangen etter en enkel oppskrift: Voksen består av en blanding av avstøtte hudceller, svette og et seigt sekret fra talgkjertler i øregangen. Den kan være alt fra klissete og gulaktig eller brunlig, til ganske tørr og gråaktig.



Ørevoks oppstår ved at små kjertler i sidene av øregangen produserer et gulbrunt fettstoff som blander seg med svette og døde hudceller.

2 Hvorfor har man ørevoks?

Selv om ørevoks er noe de fleste helst skulle ha vært foruten, er det ikke desto mindre en substans som har en veldig viktig funksjon. Du har ganske enkelt bruk for den gule massen. Voksen fanger nemlig opp støv, bakterier, insekter vann og sjamporester før det kommer så langt inn i øregangen at det kan skape trøbbel.

Ørevoksen beskytter også mot soppinfeksjoner og hindrer at øregangene tørker ut. Det klarer den seige massen fordi den både er vannavstøtende, isolerende og antibakteriell. Uten ørevoks er det fri passasje inn til det sarte og sinnrikt innrettede øret.

3 Hvorfor har noen mer ørevoks enn andre?

Alle produserer ørevoks, og noen har mer enn andre – uten at man vet eksakt hvorfor. Her er tre forhold som kan påvirke den.

- 1 Eldre har ofte mer ørevoks enn yngre. Det er ikke fordi de produserer mer, men etter hvert som vi blir eldre, blir ørevoksen grovere og tjukkere. Derfor flyter den ikke så lett ut av øret, og hoper seg lettere opp i øregangen.
- 2 Hvis du er utsatt for mye smuss og støv i det daglige, kan huden i øregangene bli irritert og begynne å produsere mer ørevoks for å beskytte øret.

3



Hvis du bruker ørepropper eller høreapparat jevnlig, er det også vanskeligere for ørevoksen å gli ut, og den blir stående i øregangen. Derfor kan det virke som om det er mer av den.

4 Hvorfor har noen tørr og andre våt ørevoks?

Hvis du trodde at ørevoks bare var ørevoks, så tro om igjen. Voksen kan nemlig være klissete og gulaktig hos noen, og ha en tørrere konsistens og en mer gråaktig farge hos andre. Japanske forskere har funnet ut at det er **genene** som avgjør om ørevoksen er våt eller tørr. På samme måte som etnisiteten bestemmer ansiktstrekkene våre, varierer ørevoksen i utseende og konsistens alt etter hvor i verden vi kommer fra. Mennesker av asiatisk avstamning og Amerikas urbefolkning har for eksempel som oftest tørr ørevoks, mens de fleste europeere og afrikanere har en våtere

og mer klissete variant. Derfor kan antropologer bruke nettopp ørevokstypen til å se hvilke folkevandringer som har funnet sted rundt om i verden i historiens løp.

5 Hvordan holde ørene rene?

Du synes kanskje at ørevoks er noe ekkelt som bare skal vekk. Men det er viktig å huske at ørevoks ikke bare er naturlig, men at det er en nødvendig substans som både beskytter og renser øret. Voksen finner ganske sikkert veien ut. Den flyter automatisk ut til åpningen av øret, der den drysser bort i små klumper. **Øret er altså selvrensende**, og det er aller best om du holder fingrene helt unna.

Hvis du skraper på den tynne huden i øregangene, ødelegger du det beskyttende laget som voksen har dannet, og det kan medføre smertefulle infeksjoner. Og hvis du stikker en bomullspinne for langt inn i øregangen, risikerer du å skyve ørevoksen lengre inn. Det kan skape en vokspropp som du må gå til legen for å bli kvitt.

Liker du dårlig at det er litt voks i øregangen, så fortvil ikke. Du behøver ikke å droppe alle former for ørerensning, du må bare være veldig forsiktig.

Slik fjerner du ørevoks inni øregangen

- Tørk av ørevoksen med snippen av en vaskeklut eller litt dopapir.
 - Unngå helst å bruke bomullspinner, som lett dytter voksen lengre inn i øret. Hvis du bruker dem likevel, så bare rens øret helt ytterst, og ikke inni øregangen.
 - Unngå å få vann og såpe i ørene. Det tørker ut og irriterer huden.
-

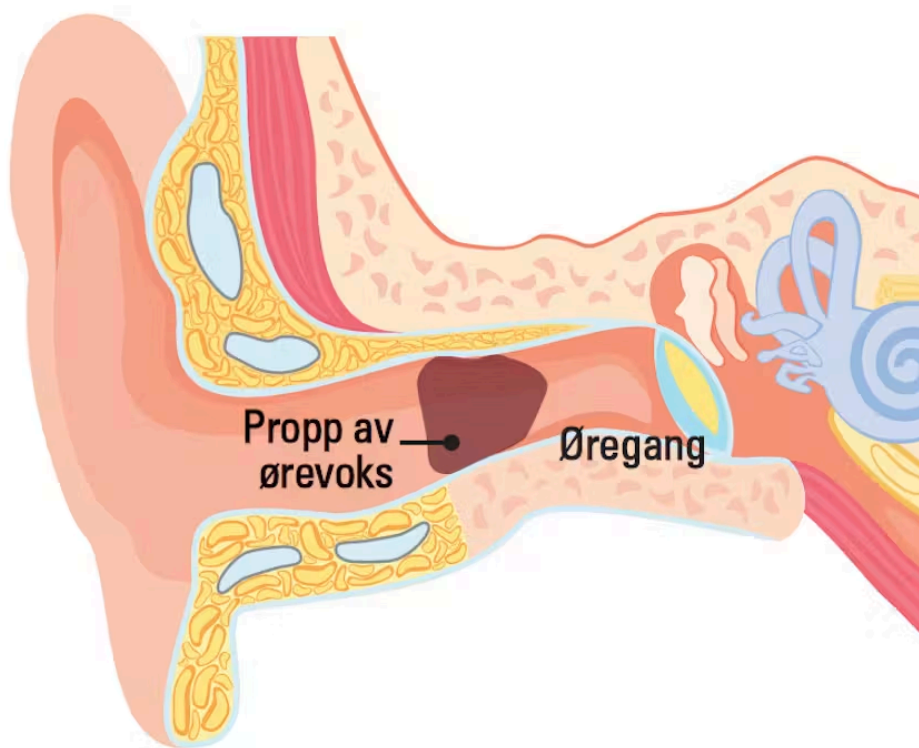
6 Er det greit å rense ørene med bomullspinner?

Mange holder ørene rene med bomullspinner selv om de ikke er godt egnet til dette formålet. **Pinnen kan nemlig komme så langt inn i øret at den skader både øregangen og trommehinnen.** Ørevoksen skyves dessuten lett lengre inn i øret, og det kan skape propper som i verste fall må fjernes hos legen.

Må du droppe bomullspinnene helt? Svaret er at det er best å velge andre hjelpemidler. Men du kan godt fortsette med bomullspinner hvis du nøyer deg med å bruke dem helt ytterst i øregangen. Rull forsiktig pinnen rundt åpningen, og stikk den aldri inn i øret. Da slipper du synlig smuss, samtidig som du holder ørene sunne og fri for plagsomme propper.

7 Hvorfor får du propper i ørene?

Vanligvis flyter ørevoksen ut av seg selv, men det hender at den blir inni øregangen og samler seg i en stivnet propp som stenger øregangen. Årsaken kan være kraftig hårvekst i øregangen som hindrer voksens ferd mot utgangen. Det kan også hende at øregangen er veldig trang. Men som oftest skyldes ørepropper at du har vært for ivrig med bomullspinnen og skjøvet voksen inn i øret. Også de som bruker høreapparat, lyddempende ørepropper og hørselsvern er ofte plaget av stivnet ørevoks som hoper seg opp.



Voksen flyter vanligvis ut av seg selv. Men hvis den naturlige renseprosessen blir hindret, kan det dannes en propp i øret.

8 Hvordan vet du at det er en propp?

Hvordan kan du vite om det er en opphopning av ørevoks som blokkerer øregangen? Her er seks symptomer som du bør være oppmerksom på:

Symptomer på vokspropper

- Plutselig nedsatt hørsel
- Susing og piping i ørene
- Ubehag i form av trykk og kløe i øret
- Smerter i øret
- Proppfølelse – en følelse av å være i en osteklokke
- Svimmelhet

Les også: [Hvorfor klør huden?](#)

9 Hvordan kan du fjerne vokspropper selv?

Hvis du har fått en klump med ørevoks i øret, er det ikke en bomullspinne du skal ty til. Da risikerer du bare å skyve ørevoksen lengre inn. Stikk absolutt aldri spisse gjenstander inn i øret, ettersom det kan skade øregangen og trommehinnen.

Prøv heller å dryppe noen dråper glyserin, babyolje eller vanlig matolje i øret for å myke opp voksproppen, slik at den lettere kommer ut av seg selv. Du kan også prøve en av de forskjellige typene øredråper og -sprayer som fås på apoteket og som skal løse opp ørevoksen. Du drypper eller sprøyter bare væsken inn i øregangen og skyller med vann. Det kan være nødvendig med noen forsøk i løpet av et par dager før du blir kvitt proppen(e). Hvis du ikke får det til, bør du ta turen innom legen.

Pleie og rens til ørevoksproppene

- Hell et par dråper av en **mild kroppsolje** i øret, legg deg ned på siden, og skyll øret med vann etter en liten stund,. Oljen kan myke opp tilstoppen ørevoks, så du slipper å dra til ørelegen.
- **Ørespray** som inneholder steril saltvannsoppløsning er velegnet til skånsomt å fjerne ørevoks og forebygge at nye voksavleiringer hoper seg opp.
- **Øredråper** i form av ørespray er lette å bruke. Varm flasken i hendene og sprøyt 20 dråper i øret. La det virke i 20-60 min., og skyll etter med øresprøyen.

10 Hva sjekker legen?

En av de behandlingene som øre-nese-halsleger utfører oftest, er ørerensning, der vokspropper blir fjernet. Før legen begynner å rense, blir øret undersøkt med et såkalt otoskop som ved hjelp av lys og et forstørrelsesglass gjør det mulig å se inn i øregangen.

På den måten avdekkes det ...

- ... **om** øregangen er tett på grunn av ørevoks.
- ... **om** det er et fremmedlegeme i øret (vanligst hos barn).
- ... **om** huden i øregangen er infisert med bakterier eller sopp, for eksempel etter bading i et svømmebasseng med skittent vann.
- ... **om** trommehinnen er betent, noe som ikke er uvanlig i forbindelse med en forkjølelse.

Les også: [LEGEBEHANDLING AV FOTVORTER](#)