9 Αυγούστου 2013

# Προσοχή στα αυτιά σας όταν κολυμπάτε!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

*Φωτό:tlife.gr*

Ένα από τα συχνά καλοκαιρινά προβλήματα που μπορεί να μας χαλάσουν τις διακοπές είναι η εξωτερική ωτίτιδα. Δηλαδή η φλεγμονή του δέρματος του έξω ακουστικού πόρου.

Από το πτερύγιο του αυτιού ξεκινάει ένα κανάλι, ένας πόρος που καταλήγει στο τύμπανο (τυμπανική μεμβράνη). Αυτός είναι ο έξω ακουστικός πόρος, που έχει δέρμα εξαιρετικά ευαίσθητο. Το δέρμα αυτό περιέχει τρίχες, ιδρωτοποιούς αδένες, σμηγματογόνους αδένες και κυψελιδοποιούς αδένες (που παράγουν το γνωστό κερί). Έτσι μπορεί να μολυνθεί πολύ εύκολα, ιδίως το καλοκαίρι, που με τα συχνά μπάνια σε θάλασσα ή πισίνα και τον ιδρώτα, λόγω της ζέστης, αναπτύσσεται υγρασία που ευνοεί την ανάπτυξη μικροβίων και μυκήτων.
Η πιθανότητα φλεγμονής αυξάνεται όταν:

- Κάποιος έχει λιπαρό δέρμα.
- Κολυμπάμε σε βρώμικα νερά.
- Κάνουμε υπερβολικές βουτιές.
- Βουτάμε σε πολύ βαθιά και κρύα νερά.

- Έχουμε φαγούρα στα αυτιά και τα ξύνουμε με διάφορα αιχμηρά αντικείμενα (κλειδιά, τσιμπιδάκια κ.λπ.).

**Τι πρέπει να κάνουμε**
Αν το αυτί μας μαζεύει πολύ κερί, τότε πρέπει να το καθαρίσουμε στον ΩΡΛ πριν ξεκινήσουμε τις διακοπές μας. Ο καθαρισμός βοηθάει να αερίζεται ο πόρος και να στεγνώνει από την υγρασία που μαζεύει το κερί.

Να αποφεύγουμε τον καθαρισμό με μπατονέτες, γιατί μπορεί να δημιουργηθούν δύο προβλήματα:
α) Να «βιδώσουμε» το κερί προς τα μέσα κι έτσι να αποφράξουμε τον πόρο.
β) Να τραυματίσουμε τον πόρο κι έτσι να ευνοηθεί η πιθανότητα φλεγμονής.

Ιδιαίτερες περιπτώσεις:

- Αν φοράτε ωτοασπίδες ή ακουστικά βαρηκοΐας, να τα καθαρίζετε τακτικά με άσπρο οινόπνευμα.
- Αν έχετε ρήξη τυμπάνου, χρόνια χολοστεατωματώδη ωτίτιδα, οξεία μέση ωτίτιδα, σωληνίσκους αερισμού μέσου ωτός, ή έχετε χειρουργηθεί πρόσφατα στο αυτί για κάποιον λόγο, τότε δεν επιτρέπεται να μπει νερό στο αυτί σας σε οποιαδήποτε περίπτωση.
- Αν νιώσετε ότι έχει εγκλωβιστεί νερό στο αυτί σας και το αυτί είναι φυσιολογικό, τότε μπορείτε να βάλετε λίγες σταγόνες άσπρο οινόπνευμα στον πόρο για να διώξετε το νερό και την υγρασία.
- Αν μετά από πολλές βουτιές το αυτί πονάει καθώς ανοιγοκλείνετε το στόμα ή όταν το τραβάτε, τότε μπορείτε να βάλετε 3-4 ωτικές σταγόνες 3 φορές την ημέρα, από διάφορα σκευάσματα που κυκλοφορούν. Τα σκευάσματα αυτά περιέχουν αντιβιοτικά, κορτικοειδή, αντιμυκητιασικά σε διάφορους συνδυασμούς. Πρέπει βέβαια να σταματήσετε να βρέχετε το αυτί σας για τις επόμενες 5-6 ημέρες.
- Αν κάνετε υποβρύχιο ψάρεμα ή βουτάτε σε βαθιά νερά, τότε στο τέλος της ημέρας μπορείτε να βάζετε λίγες σταγόνες άσπρο οινόπνευμα, αν βεβαίως τα αυτιά σας δεν έχουν κάποιο πρόβλημα από αυτά που προαναφέραμε.

**Συνοψίζοντας:**
α) Κάντε μια επίσκεψη στον ΩΡΛ σας πριν από τις διακοπές.
β) Μην πειράζετε καθόλου τα αυτιά σας.
γ) Έχετε μαζί σας ωτικές σταγόνες και άσπρο οινόπνευμα.

Γράφει ο Χάρης Βοντετσιάνος M.D. Ωτορινολαρυγγολόγος, Χειρούργος κεφαλής και τραχήλου, Επιστημονικός Συνεργάτης του Κέντρου Αποθεραπείας και

Αποκατάστασης «Ανάπλαση»

**Πηγές:** health.in.gr-iatrica.gr