

## 7 τρόποι με τους οποίους κάνετε κακό στα αυτιά σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι ίσως το πιο παραμελημένο αισθητήριο όργανό μας. Και όμως, τα αυτιά μας χρειάζονται προσοχή και ιδιαίτερη φροντίδα για να...αιχμαλωτίζουν τους θορύβους!

Τα αυτιά δεν χρησιμεύουν μόνο για να ακούτε τις νέες κυκλοφορίες του Jay Z και του Pharrell Williams, καθώς είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της ισορροπίας, προστατεύουν από μολύνσεις και ρυθμίζουν τη θερμοκρασία του σώματος. Συχνά ωστόσο παραμελώνται, αν και είναι το ίδιο σημαντικά, όσο και όλα τα άλλα αισθητήρια όργανα του ανθρώπου.

Ξεκινώντας από την περιποίηση τους, μέχρι τη θεραπεία ενός τραύματος απαιτούν ιδιαίτερη και άμεση προσοχή για να μπορείτε πάντα να ακούτε τη μουσική που σας αρέσει, σε λογικές τιμές έντασης πάντα, ειδικότερα αν συνηθίζετε να φοράτε ακουστικά ψείρες.

Πέρα λοιπόν από την -αυτονόητη- προσοχή με την οποία πρέπει να ανεβάζετε την ένταση, όταν ακούτε τη μουσική μέσω των ακουστικών, καλό θα ήταν να εξετάσετε τι από τα παρακάτω κάνετε και πιθανώς δημιουργείτε, αθέλητα και απερίσκεπτα, βλάβες στα αυτιά και την ακοή σας.

1. Τα αφήνετε χωρίς προστασία

Το μεγαλύτερο κακό το κάνετε στα αυτιά σας, κάθε φορά που εκτίθεστε σε δυνατής έντασης ήχους και θορύβους και επιμένετε να μη φοράτε κάποιου είδους προστασία. Στο εσωτερικό των αυτιών βρίσκονται τριχίδια που είναι ουσιαστικά τα αισθητήρια της ακοής και η έκθεση σε πολύ δυνατό ήχο, είτε πρόκειται για δουλειά είτε για διασκέδαση, μπορεί να προκαλέσει σημαντική βλάβη σε αυτά τα τριχίδια.

Προσταστεύετε πάντα τα αυτιά σας φορώντας ωτοασπίδες ή ακόμα καλύτερα ακουστικά κεφαλής, που καλύπτουν καλύτερα το αυτί. Θυμάστε να φοράτε τα ακουστικά πριν ακόμα εκτεθείτε στους δυνατούς θορύβους για να αποφύγετε και τυχόν τραυματισμούς από την απότομη αλλαγή της έντασης.

## 2. Ασχολείστε με την πάλη

Ένας από τους συνηθέστερους τραυματισμούς στο αγώνισμα της πάλης είναι το ωτικό αιμάτωμα που οδηγεί στη συσσώρευση αίματος μεταξύ του δέρματος και του χόνδρου καταλήγοντας σε ένα -μάλλον- παραμορφωμένο πτερύγιο. Αυτό που ουσιαστικά συμβαίνει είναι πως στο σημείο που βρίσκεται ο χόνδρος του αυτιού γεμίζει αίμα η περιοχή και απαιτείται άμεσα τομή για την αφαίρεσή του. Ένα τέτοιο τραύμα μπορεί να προκληθεί από το έντονο χτύπημα του αυτιού, που είναι σύνηθες σε αγωνίσματα που περιλαμβάνουν ένα βαθμό βίας.

## 3. Φοράτε σκουλαρίκι στον χόνδρο

Η μαμά σας λοιπόν, δεν σας το απαγόρευσε γιατί την απασχολούσε το στυλ σας, αλλά η υγεία σας. Piercing στον χόνδρο του αυτιού μπορεί να προκαλέσει φλεγμονές όπως η περιχονδρίτιδα και να καταλήξετε στο νοσοκομείο. Η περιχονδρίτιδα αντιμετωπίζεται με ενδοφλέβια χορήγηση αντιβίωσης, γι' αυτό μόλις εντοπίσετε πρήξιμο, κοκκίνισμα ή πόνο, αφαιρέστε άμεσα το σκουλαρίκι και ζητήστε την άμεση βοήθεια γιατρού.

## 4. Χρησιμοποιείτε μπατονέτες

Μπορεί εσείς να το κάνετε για να καθαρίσετε τα αυτιά σας, αλλά δεν είναι καθόλου σπάνιο το φαινόμενο της ρήξης του τύμπανου από τη χρήση της μπατονέτας. Δεν είναι καθόλου δύσκολο να βάλετε κατά λάθος λίγη περισσότερη δύναμη και να προκαλέσετε σημαντική βλάβη στο τύμπανο, έως και μόνιμη απώλεια της ακοής. Προσέχετε ιδιαίτερα πως καθαρίζετε τα αυτιά σας και μην βάζετε τίποτα αιχμηρό μέσα σε αυτά που πιθανώς θα προκαλέσει τραύμα και μελλοντική φλεγμονή.

## 5. Δεν δράτε εγκαίρως

Αν παρατηρήσετε χειροτέρευση της ακοής, στο ένα ή και στα δυο αυτιά, καλό θα ήταν να μην περιμένετε να περάσει μόνη της, αλλά να επισκεφτείτε άμεσα το γιατρό σας. Είτε πρόκειται για φλεγμονή ή κάποιο είδος μόλυνσης, το συντομότερο αντιμετωπιστεί τόσο το καλύτερο, καθώς θεραπείες με καθυστέρηση, δεν είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές και οι βλάβες καταλήγουν

μόνιμες.

6. Χρησιμοποιείτε σταγόνες χωρίς την άδεια του γιατρού σας

Οι σταγόνες για τα αυτιά που χορηγούνται χωρίς συνταγή γιατρού δεν είναι επιβλαβείς κατά βάση ή για να το θέσουμε καλύτερα, δεν είναι επιβλαβείς για όλους! Διότι εάν πάσχετε από εξωτερική ωτίτιδα ή, όπως αλλιώς λέγεται τη νόσο του κολυμβητή, και το τύμπανο σας είναι ήδη διάτρητο, τότε οι σταγόνες, σε εσάς θα είναι επιβλαβείς και με σοβαρές μάλιστα συνέπειες.

Η εξωτερική ωτίτιδα είναι είτε κάτι με το οποίο γεννιόμαστε, είτε αποτέλεσμα τραυματισμού που έχει προκαλέσει ρήξη στο τύμπανο. Το κακό είναι ότι οι σταγόνες και σπιτικές θεραπείες που περιλαμβάνουν οινόπνευμα και ξύδι και δεν χορηγούνται με την άδεια του γιατρού, μπορούν να αποβούν μοιραίες για την ακοή, όταν το υγρό διαπεράσει το τύμπανο.

7. Απότομη αλλαγή πίεσης

Ένας από τους συνηθέστερους τραυματισμούς των δυτών είναι το βαρότραυμα ή αλλιώς αερωτίτιδα. Η αερωτίτιδα προκαλείται από την απότομη αλλαγή της βαρομετρικής πίεσης, ώστε αδυνατεί το αυτί να ισορροπήσει την πίεση στο εσωτερικό του, με αποτέλεσμα να προκαλείται ρήξη στο τύμπανο. Ανάλογο τραύμα μπορεί να προκληθεί όταν κάνετε καταδύσεις έχοντας ήδη φλεγμονή στο άνω αναπνευστικό, που δυσκολεύει ακόμα περισσότερο τα αυτιά να διατηρήσουν την ισορροπία της πίεσης.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)