

«Το αυτί του κολυμβητή»: Όταν οι πολλές βουτιές βουλώνουν τα αυτιά μικρών και μεγάλων

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Καθώς κολυμπάτε, νιώθετε ότι το αυτί σας έχει βουλώσει από το νερό. Παρότι κουνάτε το κεφάλι σας και προσπαθείτε να διώξετε το νερό, εξακολουθείτε να έχετε την αίσθηση ενός ξένου σώματος μέσα στο αυτί σας. Φαίνεται ότι το θαλασσινό νερό έβρεξε το βύσμα τού έξω ακουστικού πόρου, με αποτέλεσμα να προκληθεί έντονη συμφόρηση στο αυτί σας. Αν και τα αυτιά μας έχουν την ιδιότητα να αυτοκαθαρίζονται από την κυψελίδα που παράγεται στο εσωτερικό τους, εντούτοις σε μερικούς ανθρώπους -είτε λόγω ανατομίας του αυτιού είτε λόγω υπερπαραγωγής κυψελίδας- τα αυτιά τους δεν καθαρίζονται επαρκώς, με αποτέλεσμα να δημιουργείται βύσμα κυψελίδας στο εσωτερικό τους.

Τι να κάνετε για να βγάλετε το νερό από το αυτί σας:

- Μην ξύσετε το αυτί σας και αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε μπατονέτες για να το καθαρίσετε. Σε καμία περίπτωση και για κανένα λόγο μην καθαρίζετε τον ακουστικό πόρο των αυτιών σας με μπατονέτες, πιαστράκια μαλλιών, σπίρτα, μολύβια, κτλ. Όλα αυτά μπορούν να προκαλέσουν βλάβη στην ιδιαίτερα ευαίσθητη μεμβράνη του έξω ακουστικού πόρου και να προκαλέσουν μόλυνση ή ρήξη (σπάσιμο) του ακουστικού τυμπάνου. Μπορείτε να καθαρίζετε με αποστειρωμένες μπατονέτες μόνο το πτερύγιο του αυτιού σας.
- Στεγνώστε το αυτί με ένα βαμβάκι, πιέζοντας ελαφρά τον έξω ακουστικό πόρο, χωρίς να τον τραυματίσετε.
- Χρησιμοποιήστε αντισηπτικές σταγόνες κάθε φορά που το νερό είναι παγιδευμένο στα αυτιά.
- Χρησιμοποιήστε επίσης καθαρό οινόπνευμα και όχι το μπλε, το φωτιστικό!. Απορροφά το νερό, βοηθά να στεγνώσει το αυτί, και μπορεί να σκοτώσει ακόμη και τα βακτήρια και τους μύκητες που προκαλούν εξωτερική ωτίτιδα. Για να ελέγξετε την ποσότητα, διαποτίστε ένα κομμάτι βαμβάκι και χρησιμοποιήστε το σαν «σταγονόμετρο». Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και ειδικές σταγόνες που πωλούνται στα φαρμακεία και κάνουν περίπου ό,τι και το οινόπνευμα. Είναι δηλαδή «στεγνωτικές» και αντισηπτικές.
- Χρησιμοποιήστε επίσης το λευκό ξύδι. Ανακατεύετε το ξύδι με το οινόπνευμα.
- Χρησιμοποιήστε όλα τα παραπάνω μόνο αν δεν έχει τρύπα (διάτρηση) το τύμπανο
- Εάν πονάτε ή έχετε φλεγμονή, αποφύγετε το κολύμπι ή κολυπήστε, βάζοντας ένα μπαμπάκι με βαζελίνη στο αυτί σας, για να το προφυλάξετε από το νερό.

Για να μη χαλάσουν οι διακοπές σας:

Επισκεφτείτε έναν ωτορινολαρυγγολόγο, που θα κάνει καθαρισμό στο αυτί σας. Ο καθαρισμός διαρκεί 3-4 λεπτά και είναι ανώδυνος.

Πώς θα αποφύγετε το «αυτί του κολυμβητή»:

- Κρατήστε το νερό έξω από το αυτί καθώς κολυπάτε, χρησιμοποιώντας ωτοασπίδες ή σκούφια. Για να μη μπει νερό στο αυτί όταν κολυπάτε, μπορείτε προτού βουτήξετε στη θάλασσα να βάλετε λίγο λάδι σε δύο κομμάτια βαμβάκι και να τα τοποθετήσετε σαν ωτοασπίδες στα αυτιά σας. Το λαδωμένο βαμβάκι ενεργεί σαν φίλτρο.

- Στεγνώστε καλά τα αυτιά σας μετά το κολύμπι. Κλίνετε το κεφάλι σας σε κάθε κατεύθυνση, τραβήξτε απαλά τον λοβό και σκουπίστε με πετσέτα.
- Ποτέ μην βάζετε τίποτα στο αυτί (όπως δάχτυλο ή μπατονέτα).
- Χρησιμοποιείτε πιστολάκι μαλλιών στη χαμηλότερη κλίμακα, για να στεγνώσετε εντελώς τα αυτιά σας.
- Μην προσπαθήσετε να αφαιρέσετε κυψελίτιδα μόνοι σας. Αναζητήστε βοήθεια από γιατρό.

Αν υποφέρετε από υπερβολική παραγωγή «κεριού» από το αυτί τότε θα χρειάζεστε καθαρισμούς σε τακτά χρονικά διαστήματα για την αποφυγή συσσώρευσης μεγάλης ποσότητας κεριού στο βάθος του έξω ακουστικού πόρου. Κατόπιν συμβουλής του γιατρού σας, μπορείτε αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε ελαιόλαδο ή αμυγδαλέλαιο για μερικές μέρες το μήνα, το οποίο μπορεί να μαλακώσει το κερί και να βοηθήσει στη έξοδο του από τον ακουστικό πόρο, αλλά και να συμβάλει στον ευκολότερο καθαρισμό του αυτιού από τον γιατρό.

Αν υποφέρετε από συχνές ωτίτιδες ή έχετε τρύπα στο τύμπανο ή έχετε κάνει προηγούμενη εγχείρηση στο αυτί τότε απαγορεύονται αυστηρώς οι πλύσεις του αυτιού με νερό.

Αλέξανδρος Γιατζίδης,

Ιατρός- Χειρουργός

Πηγή: infokids.gr