

Γιατί το καλοκαίρι «φουντώνουν» οι ωτίτιδες και οι ιγμορίτιδες;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το αυτί είναι το όργανο που επηρεάζεται περισσότερο το καλοκαίρι λόγω της αυξημένης υγρασίας

Πώς οι αλλαγές που επέρχονται συνήθως το καλοκαίρι στις συνήθειες, τη διατροφή, τον τρόπο ζωής μας αφήνουν ενίοτε το αποτύπωμα τους και στον οργανισμό μας .

Οι αλλαγές που επέρχονται συνήθως το καλοκαίρι στις συνήθειες, τη διατροφή, τον τρόπο ζωής μας αφήνουν ενίοτε το αποτύπωμα τους και στον οργανισμό μας. Τα Ωτορινολαρυγγολογικά προβλήματα, όπως οι ωτίτιδες, οι ιγμορίτιδες και η αλλεργική ρινίτιδα, είναι μερικά από αυτά που εκδηλώνονται αυτήν την περίοδο, και τα οποία χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή.

«Το αυτί είναι το όργανο που επηρεάζεται περισσότερο το καλοκαίρι λόγω της αυξημένης υγρασίας τόσο από τα πολλά λουσίματα εξαιτίας της ζέστης όσο και από το μπάνιο στη θάλασσα και την πισίνα» εξηγεί η Δρ. Ανατολή Παταρίδου, MD, Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος.

«Με τη βοήθεια του νερού, τα μικρόβια και οι μύκητες αναπτύσσονται πιο εύκολα στον έξω ακουστικό πόρο, προκαλώντας φλεγμονή με οίδημα, έκκριση υγρού (ωτόρροια), ερυθρότητα, έντονο πόνο (ωταλγία) και αίσθημα κνησμού. Το καλοκαίρι είναι ιδιαίτερα συχνή η εξωτερική ωτίτιδα, η οποία αναπτύσσεται λόγω της υγρασίας που κατακρατά το αυτί μετά από το κολύμπι (κυρίως στη θάλασσα) και τις βουτιές, αλλά και από την κακή χρήση της μπατονέτας όταν επιχειρούμε να καθαρίσουμε τα αυτιά μας μετά το μπάνιο» λέει η ειδικός.

Για την πρόληψη της εξωτερικής ωτίτιδας μπορεί κανείς να φορά σκουφάκι στη θάλασσα ή ειδικές ωτοασπίδες για μπάνιο, ενώ πρέπει να σκουπίζει καλά τα αυτιά του μετά το μπάνιο και να αποφεύγει τη χρήση μπατονέτας που μπορεί να

προκαλέσει τραυματισμοί. Επίσης πρέπει να αποφεύγεται το κολύμπι σε αμφίβολης καθαριότητας νερά.

Αν παρόλα αυτά εμφανίσει κάποιο από τα συμπτώματα που προαναφέρθηκαν, πρέπει να επισκεφθεί τον γιατρό ο οποίος θα τον εξετάσει, θα καθαρίσει τον έξω ακουστικό πόρο από το υγρό και πιθανώς θα λάβει δείγμα για καλλιέργεια η οποία θα αποκαλύψει το αίτιο της φλεγμονής. Ο γιατρός θα χορηγήσει την κατάλληλη αγωγή που μπορεί να περιλαμβάνει αντισηπτικές, αντιβιοτικές ή αντιμυκητιασικές σταγόνες ή και αντιβιοτικό φάρμακο από το στόμα, αν κριθεί απαραίτητο.

Η ιγμορίτιδα

Ένα άλλο συχνό ωτορινολαρυγγολογικό πρόβλημα του καλοκαιριού είναι η ιγμορίτιδα που μπορεί να οφείλεται σε μόλυνση από το κολύμπι σε μολυσμένα νερά και τις καταδύσεις με ανοιχτή μύτη ή και στη συνεχή έκθεση στον κρύο και ανθυγιεινό αέρα των κλιματιστικών.

Αν λοιπόν εκδηλώσει κάποιος συμπτώματα όπως ρινική συμφόρηση («μπούκωμα»), καταρροή (συνάχι), πονοκέφαλο, πυώδεις εκκρίσεις, διαταραχές στην όσφρηση και βήχα, είναι πολύ πιθανό να έχει ιγμορίτιδα.

Σε τέτοια περίπτωση πρέπει να απευθυνθεί άμεσα στον ωτορινολαρυγγολόγο ιατρό για να του χορηγήσει την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή και να αποφύγει την εμφάνιση προβλημάτων σε άλλα, γειτονικά όργανα, όπως ωτίτιδες, προβλήματα στα μάτια ή ακόμα και στους βρόγχους.

Όταν τα συμπτώματα της ιγμορίτιδας επιμένουν και δεν αντιμετωπιστούν έγκαιρα, μπορεί να δημιουργήσουν χρόνια ιγμορίτιδα.

Αλλεργική ρινίτιδα

Η αλλεργική ρινίτιδα μπορεί να εμφανίσει έξαρση το καλοκαίρι, πιο συχνά σε ευάλωτα άτομα. Αυτό οφείλεται στο ότι ειδικά κατά την περίοδο των διακοπών, πολλοί αλλάζουν τις διατροφικές συνήθειές τους και καταναλώνουν πολύ περισσότερα πρόχειρα φαγητά, βιομηχανοποιημένα σνακ και επεξεργασμένα τρόφιμα γεμάτα αλάτι και τρανς λιπαρά οξέα και αλκοόλ.

Ωστόσο «η μεγάλη κατανάλωση αλατιού προκαλεί κατακράτηση υγρών και είναι επιβαρυντική για το αναπνευστικό σύστημα, ενώ τα χημικά συστατικά αυτών των τροφίμων είναι πολλές φορές εκλυτικοί παράγοντες για την εμφάνιση αλλεργικής ρινίτιδας ή για την πρόκληση μιας κρίσης σε ασθενείς με γνωστό ιστορικό» υπογραμμίζει η Δρ. Παταρίδου, και συστήνει «να ακολουθούμε τους κανόνες της μεσογειακής διατροφής, αποφεύγοντας τις τεχνητές τροφές. Η μεσογειακή

διατροφή είναι ιδανική για μικρούς και μεγάλους, διότι συνιστά άφθονη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών τα οποία με την αντιοξειδωτική τους δράση λειτουργούν ευεργετικά στο αναπνευστικό σύστημα και συνολικά σε όλο τον οργανισμό».

Ποιοι κινδυνεύουν

Τα ωτορινολαρυγγολογικά προβλήματα του καλοκαιριού είναι πιο εύκολο να παρουσιαστούν σε άτομα με παραμελημένα προβλήματα της μύτης που χρήζουν χειρουργικής αντιμετώπισης.

Στους ασθενείς με υπερτροφικές αδενοειδείς εκβλαστήσεις («κρεατάκια»), διογκωμένες αμυγδαλές, στραβό ρινικό διάφραγμα, πολύποδες στη μύτη ή χρόνια ιγμορίτιδα, δημιουργείται χρόνιο οίδημα στην περιοχή της μύτης, γεγονός που τους καθιστά πιο ευάλωτους στο να προσβληθούν από έναν ιό ο οποίος θα εξαπλωθεί σε γειτονικά όργανα και ιστούς.

Καλό θα είναι λοιπόν να μην παραμελούνται τα χρόνια προβλήματα ώστε να μην ταλαιπωρείται ο ασθενής από συνεχείς εξάρσεις, διατρέχοντας παράλληλα αυξημένο κίνδυνο να παρουσιάσει επιπλοκές.

«Με τις νέες χειρουργικές μεθόδους στην Ωτορινολαρυγγολογία, προβλήματα όπως το στραβό διάφραγμα, οι ρινικοί πολύποδες, οι υπερτροφικές αμυγδαλές και κρεατάκια, αλλά και η χρόνια ιγμορίτιδα, διορθώνονται πλέον χωρίς τομές, αλλά ενδοσκοπικά με τη χρήση κάμερας και με μεγάλη ακρίβεια στους χειρισμούς, χάρη στη μεγέθυνση, τον φωτισμό και τη χρήση της νευροπλοήγησης (navigation)» εξηγεί η Δρ. Παταρίδου.

Και συνεχίζει: «Πρόσθετο πλεονέκτημα της ενδοσκοπικής χειρουργικής είναι ότι ταυτοχρόνως, στην ίδια επέμβαση, μπορούν να διορθωθούν περισσότερα από ένα προβλήματα και μάλιστα χωρίς πόνο, με άμεση επούλωση και επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες. Ο ειδικός ωτορινολαρυγγολόγος θα δώσει την έγκαιρη ένδειξη για χειρουργική αντιμετώπιση ανάλογα με το πρόβλημα του ασθενούς, προσφέροντας αναίμακτη και οριστική λύση χάρη στη βοήθεια της τεχνολογίας».

Η ειδικός δίνει πέντε πρακτικές συμβουλές για το καλοκαίρι:

- Να πάτε εγκαίρως πριν τα μπάνια σας στον ωτορινολαρυγγολόγο ιατρό για καθαρισμό της κυψελίδας από τα αυτιά σας, αν έχετε αυξημένη παραγωγή.

Πηγή: onlycy.com