

Υγρασία και βουλωμένα αυτιά μετά από κολύμπι; Τι πρέπει να προσέχουμε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτό:vardouniotis.gr

Αλήθεια πόσες φορές κολυπήσατε στη θάλασσα ή στην πισίνα και αμέσως μετά είχατε πρόβλημα με τα αυτιά σας; Πόσες φορές το παιδάκι σας καθώς κολυπούσε “κατάπιε” νερό, και άρχισε να βήχει; Πότε κάνατε μια βουτιά στα βαθιά και νιώσατε τα τύμπανα σας να σπάνε; Στο επιστημονικό άρθρο που θα διαβάσετε θα ενημερωθείτε για τα πάντα που αφορούν το κολύμπι και τα αυτιά ή τη μύτη σας. Θα μάθετε τι πρέπει να προσέχετε ώστε να μην πονάνε τα αυτιά σας μετά από βουτιές, θα κατανοήσετε πως πρέπει να κολυμπάει ένα παιδάκι και τέλος θα απαντηθεί ένα ερώτημα που απασχολεί πολλούς όταν κολυμπάμε: Πρέπει ή όχι να χρησιμοποιούμε μετά, μπατονέτες για να διώξουμε το νερό και την υγρασία, από το αυτί μας;

της Χειρουργού ΩΡΛ Αργυρώς Κυπραίου

Το καλοκαίρι στην Ελλάδα έχει ταυτιστεί, όπως είναι φυσικό, με τις παραλίες και το κολύμπι, την ανεμελιά και τη διασκέδαση.

Καλό θα ήταν όμως, ότι κάνουμε να το κάνουμε με πλήρη επίγνωση, ώστε να προλαμβάνουμε τα ατυχήματα που μπορεί να μετατρέψουν μια χαρούμενη ηλιόλουστη μέρα σε μικρό εφιάλτη...

Η αλήθεια είναι πως δεν είναι τόσο τραγικά τα πράγματα, αλλά ας πάψουμε να αντιμετωπίζουμε τα πάντα με αφέλεια και ελαφρότητα.

Η άγνοια είναι κακός σύμβουλος, ακόμη περισσότερο όμως η άγνοια των κινδύνων που κρύβει η έλλειψη προετοιμασίας και γνώσης για ένα μπάνιο στη θάλασσα.

Χρειάζεται λοιπόν να γνωρίζουμε ως ενήλικες πρώτα για τον εαυτό τους, επειδή κι εμείς αντιμετωπίζουμε κινδύνους, και έπειτα για τα παιδιά μας μερικούς βασικούς κανόνες.

Οδηγίες εκπαίδευσης - κίνδυνοι

Οι γονείς που καταφεύγουν στην παραλία με τα παιδιά τους, θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί, ιδίως αν αυτά δεν έχουν μάθει να κολυμπούν. Θα πρέπει, λοιπόν, να τα εκπαιδεύσουν αργά, μεθοδικά, χωρίς άγχος, ώστε η επαφή τους με το νερό να μην κρύβει εκπλήξεις!

Πρώτα ας τα μάθουν να χρησιμοποιούν μάσκα και γυαλιά και να βουτάνε το κεφάλι τους, στα ρηχά, μέσα στο νερό. Ας τους δείξουν πώς να αναπνέουν ή πώς να κρατάνε την αναπνοή τους αρχικά στην επιφάνεια και όχι απευθείας μέσα στο νερό. Σκοπός είναι να μάθουν να κρατάνε την αναπνοή τους.

Επειδή τα παιδιά ανταγωνίζονται μεταξύ τους κάνοντας μακροβούτια ή επειδή βουτάνε το κεφάλι τους μέσα στο νερό και μετράνε το κράτημα της αναπνοής τους, θα πρέπει να έχουν ενημερωθεί για τους κινδύνους, πρώτοι απ' όλους οι γονείς.

Υπάρχουν περιπτώσεις παιδιών που λιποθύμησαν στο νερό, επειδή κράτησαν την αναπνοή τους πέρα από κάποια όρια. Άρα, τι πρέπει να κάνουν οι γονείς; Να τα αφήνουν ελεύθερα να κάνουν ό,τι θέλουν ή να τους απαγορεύουν να κολυμπούν χωρίς επίβλεψη;

Χωρίς να μεταδίδουν υστερία και αδικαιολόγητο φόβο, καλό θα ήταν, αν τα παιδιά τους είναι σε μικρή ηλικία, να τα αφήνουν στα ρηχά και να τα προσέχουν διακριτικά.

Αν είναι λίγο μεγαλύτερα θα πρέπει να τους απαγορεύουν κατηγορηματικά να κάνουν μακροβούτια, ιδίως σε νερά που δεν γνωρίζουν. Χωρίς προεργασία οι καταδύσεις είναι επικίνδυνες. Μπορεί να ζαλιστούν, να πιουν νερό, να χτυπήσουν κάπου το κεφάλι τους ή τη σπονδυλική τους στήλη και τον αυχένα.

Εάν συμβεί ατύχημα στη θάλασσα, πρέπει επειγόντως να τα δει κάποιος ειδικός ή να μεταφερθούν, στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, στο νοσοκομείο.

Υγρασία και μπατονέτες

Όμως, όταν είστε στη θάλασσα με τα παιδιά σας, θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί και σε κάτι ακόμη.

Μετά το μπάνιο κι εφ' όσον αυτά έχουν, όπως είναι λογικό, βουτήξει το κεφάλι τους μέσα στο νερό, είναι απολύτως απαραίτητο να στεγνώσουν καλά τα αυτάκια τους με μια πετσέτα και να τα προστατέψουν στην περίπτωση που δεν έχει νηνεμία. Αν φυσάει, ο αέρας ενδέχεται να δημιουργήσει ψύξη και να φέρει πόνο στο αυτί.

Θα ήταν ακόμη καλύτερο, όταν επανέλθετε στο σπίτι σας, να στεγνώσετε τελείως το κεφάλι και τα μαλλιά των παιδιών με πιστολάκι.

Η πολλή υγρασία που μένει έπειτα τα καλοκαιρινά μπάνια και τα συχνά ντους ευνοεί την ανάπτυξη εξωτερικής ωτίτιδας μικροβίων ή και μυκήτων, γι' αυτό οι ίδιες προφυλάξεις συνιστώνται και στους ενήλικες.

Εκεί που χρειάζεται προσοχή είναι στη χρήση μπατονέτας. Να την αποφύγετε, αφού έτσι κι αλλιώς το αυτί καθαρίζεται από μόνο του, στέλνοντας το κερί προς τα έξω.

Αν επιμένετε για λόγους καθαριότητας, καλό θα ήταν να μην χρησιμοποιήσετε τις λεπτές και αιχμηρές μπατονέτες, επειδή προκαλούν μικροτραυματισμούς στον έξω ακουστικό πόρο και πιθανώς στον τυμπανικό υμένα, γεγονός αρκετά σοβαρό.

Προτιμήστε τις πολύ χοντρές μπατονέτες που προορίζονται για τα μωρά.

Κρύωμα, “μπούκωμα” και καταδύσεις

Στη θάλασσα μπορεί να κάνει μπάνιο κάποιος που έχει ελαφρύ κρύωμα ή μπούκωμα χωρίς κανένα πρόβλημα.

Καταδύσεις, βέβαια, θα είναι πιο δύσκολο να επιχειρήσει, επειδή όσο πιο βαθιά κατεβαίνει κάποιος, τόσο περισσότερο αυξάνεται η πίεση κι αν είναι μπουκωμένος από πριν, θα έχει προβλήματα. Το πιο πιθανόν είναι να πονάει το αυτί του.

Το καλοκαίρι θέλουν προσοχή και οι βουτιές, κυρίως βέβαια οι καταδύσεις. Αυτός που τις κάνει, πρέπει να έχει ελεύθερη αναπνοή, πρέπει να κάνει καλή εξίσωση -το διάφραγμα και η μύτη μας επικοινωνεί με το αυτί μέσω της ευσταχιανής σάλπιγγας, μιας πολύ λεπτής σάλπιγγας που βρίσκεται στο πίσω μέρος της μύτης.

Οι άνθρωποι που έχουν σοβαρά προβλήματα, όπως μπουκώματα, κόγχες διογκούμενες και στραβό διάφραγμα, καλό είναι να τα έχουν φροντίσει πριν κάνουν καταδύσεις.

Εάν υπάρχουν αυτά τα προβλήματα και το αυτί δεν εξισώσει καλά, τότε θα νιώσουν πόνο, στα ένα με δύο μέτρα. Τότε θα πρέπει να σταματήσουν την

κατάδυση άμεσα, αφού υπάρχει κίνδυνος για διάτρηση τυμπάνου.

Όποιος ξέρει πως έχει προβλήματα με τη μύτη του, ας βάλει λίγες αποσυμφορητικές σταγόνες (αποσυμφορητικό σπρέι) και αφού αυτή ανοίξει καλά, ας επιχειρήσει να κάνει κατάδυση.

Αν αυτό το πρόβλημα τον απασχολεί γενικώς, οφείλει να το αντιμετωπίσει, έστω κάποια άλλη στιγμή. Θα πρέπει να καταφύγει σε ειδικόχειρουργό ΩΡΛ, για να διορθώσει ό,τι εμποδίζει την αναπνοή του.

Αργυρώ Κυπραίου

Χειρουργός ΩΡΛ

mail: argyrokypraiou@gmail.com,

Πηγή: iatropedia.gr