

ΠΩΣ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΜΕ ΤΑ ΑΦΤΙΑ ΜΕΤΑ ΤΗ ΒΟΥΤΙΑ;

Πολλές φορές έπειτα από ένα μπάνιο στη θάλασσα νιώθουμε τα αφτιά μας βουλωμένα από το νερό που έχει εγκλωβιστεί στο εσωτερικό τους ή παθαίνουμε ωτίτιδα. Ας δούμε πώς θα κρατήσουμε τα αφτιά μας ανοιχτά.

Βουτιά και συμφορά είσαστε. Πέρυσι περάσατε όλο το καλοκαίρι με τα αφτιά βουλωμένα και στην προσπάθεια να ξαναβρείτε την ακοή σας χασμουριόσασταν ασυστόλως μέχρι που παρεξηγηθήκατε με την παρέα σας. Πρόπερσι πάθατε ωτίτιδα και κοιμόσασταν αγκαλιά με τις σταγόνες, ενώ εφέτος δεν βουτάτε το κεφάλι μήτε σε θάλασσα μήτε σε πισίνα από τον φόβο σας μήπως τα πάθετε και τα δύο μαζί. Ναι μεν μοιάζετε με χαριτωμένο σκυλάκι που παίρνει το μπάνιο του με το κεφάλι έξω από το νερό, ωστόσο αυτό δεν αποτελεί λύση.

ΚΥΨΕΛΙΔΙΚΟ ΒΥΣΜΑ (ΒΥΣΜΑ ΚΥΨΕΛΗΣ)

Στην περιοχή του έξω ακουστικού πόρου του αφτιού βρίσκονται κυψελιδοποιοί αδένες που παράγουν κυψελίδα (χρωσμένο έκκριμα) και σημηματογόνοι αδένες που παράγουν σμήγμα. Η κυψελίδα αναμειγνύεται με το σμήγμα, τα νεκρά κύτταρα δέρματος και τις τρίχες του έξω ακουστικού πόρου και όλα μαζί δημιουργούν μια κίτρινωπή ή καφετίζουσα μάζα που αποτελεί το βύσμα κυψέλης.

Η ποσότητα της κυψελίδας που εκκρίνεται φυσιολογικά είναι μικρή και κατά κανόνα αποβάλλεται σε μικρά ξηρά κομματάκια. Το πρόβλημα δημιουργείται στην περίπτωση που η ποσότητα του βύσματος είναι αρκετά μεγάλη ούτως ώστε με τις πρώτες επισκέψεις στην παραλία και την είσοδο αλμυρού νερού στο αφτί έχουμε την πλήρη απόφραξη του πόρου και την απότομη αίσθηση πληρότητας και μπουκώματος στο αφτί. Βέβαια το ίδιο πρόβλημα μπορεί να εμφανιστεί και μετά την είσοδο νερού κατά το λούσιμο και το ντους.

Η λύση έρχεται με την αφαίρεση του βύσματος που γίνεται από ειδικό ωτορινολαρυγγολόγο με χρήση αναρρόφησης, ειδικών εργαλείων-αγκίστρων ή συσκευών πλύσης. Είναι προτιμότερο να γίνει αυτό προτού φράξει εντελώς ο πόρος του αφτιού, για να αποφευχθεί το άσχημο συναίσθημα πληρότητας και μπουκώματος



Καλό είναι να κάνουμε μια προετοιμασία ρίχνοντας τέσσερις-πέντε σταγόνες λάδι φαγητού ή οξυζενέ, πρωί και βράδυ, για δύο ως τέσσερις ημέρες πριν από την επίσκεψη στον γιατρό

αλλά και για να ελαχιστοποιηθεί η πιθανότητα τραυματισμού κατά τον καθαρισμό. Καλό είναι να κάνουμε μια προετοιμασία ρίχνοντας τέσσερις-πέντε σταγόνες λάδι φαγητού ή οξυζενέ, πρωί και βράδυ, για δύο ως τέσσερις ημέρες πριν από την επίσκεψη στον γιατρό.

Αποφεύγουμε τη χρήση μπατονέτας και σαφώς οποιουδήποτε άλλου εργαλείου για καθαρισμό του αφτιού, καθώς συνήθως, αντί να καθαρίσουμε το αφτί, σπρώχνουμε

το μεγαλύτερο μέρος του βύσματος προς το εσωτερικό ενώ ταυτόχρονα ερεθίζουμε μηχανικά την περιοχή και αυξάνουμε την ποσότητα της παραγόμενης κυψελίδας

ΩΤΙΤΙΔΑ ΤΩΝ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ

Πρόκειται για μια φλεγμονή του δέρματος του έξω ακουστικού πόρου του αφτιού, που περιορίζεται στα ανώτερα στρώματά του και οφείλεται στην είσοδο ακάθαρτου νερού από τη θάλασσα ή την πισίνα κυρίως κατά τη θερινή περίοδο.

Η διάγνωση είναι σχετικά απλή. Ο συνδυασμός θαλάσσιου μπάνιου και συμπτωμάτων όπως πόνος στο αφτί, ευαισθησία στο τράβηγμα του πτερυγίου προς τα πίσω και στην πίεση στον τράγο (χόνδρος μπροστά από την είσοδο του αφτιού) καθώς και η ερυθρότητα ή και το οίδημα του δέρματος του αφτιού, χωρίς πυρετό, συνήθως οδηγούν στη διάγνωση της εξωτερικής ωτίτιδας των κολυμβητών.

Η αντιμετώπιση γίνεται με την εφαρμογή αντιβιοτικών σταγόνων πρωί-βράδυ για μία εβδομάδα και σε περίπτωση βαρύτερου προβλήματος – με έντονο οίδημα και απόφραξη, οπότε είναι αδύνατον να μπου οι σταγόνες σωστά – επιβάλλεται η επίσκεψη στον γιατρό για καθαρισμό του αφτιού, προκειμένου η θεραπεία να είναι αποτελεσματική. Για το χρονικό διάστημα της αγωγής και ως την πλήρη αποθεραπεία επιβάλλεται η αποφυγή έκθεσης στο νερό. Αυτό δεν σημαίνει ότι αλλάζουμε τις διακοπές, αλλά απλώς βάζουμε κατά τη διάρκεια του μπάνιου στο αφτί για προστασία μικρά κομματάκια από βαμβάκι τα οποία έχουν γύρω γύρω μικρή ποσότητα από βαζελίνη, ούτως ώστε να είναι αδύνατον να μπει νερό στο αφτί.

Η αποφυγή του προβλήματος συνίσταται στην επιλογή περιοχών για κολύμβηση που είναι καθαρές, σχετικά ανοιχτές, χωρίς πολύ κόσμο, και πισίνες που έχουν συστήματα χλωρίωσης ή και ειδικού καθαρισμού. ●

*** Ευχαριστούμε τον ιατρό Γιώργο Μοιρέα, χειρουργό ωτορινολαρυγγολόγο για τις πληροφορίες που μας έδωσε.**



τεύχος
Αυγούστου

Προαιρετικά

ένα υπέροχο σετ παραλίας
ψάθα, τσάντα, σαγιονάρες
σε 2 ζωντανά χρώματα