

Přestaňte s těmi kapkami!

K nejčastějším zdravotním problémům začínajících potápěčů patří potíže ušní a nosních dutin.

Po vynoření se nad hladinu si potápěči často stěžují na pocit ucpaného ucha (ucpaných uší). Zpravidla popisují svůj pocit, jako kdyby měli „v uších vodu“ nebo uši něčím vyplněné či ucpané. Občas si také stěžují na bolest. S jedinci pociťujícími bolest se musí zacházet jinak než s těmi, kdo hlásí „pouze“ pocit ucpanosti nebo podobné příznaky.

Bubínek pod tlakem

Skutečná bolest (oproti pocitu tlaku nebo ucpanosti) může signalizovat vážnější poranění. Jaké jsou nejčastější příčiny bolesti uší v souvislosti s potápěním? Jako první zpravidla každého napadne možnost protrženého ušního bubínku. Nedokonalé vyrovnávání tlaku má za následek zvýšený tlak na ušní bubínek nejčastěji při sestupu (stlačení středního ucha), ale může k tomu dojít i při výstupu (v případě tzv. reverzního bloku). Jestliže se zvýšený tlak nevyřeší správným vyrovnáváním, může nastat protržení ušního bubínku. Krvácení do vnějšího zvukovodu nemusí být vždy patrné. Vzniklá perforace způsobuje, že ucho je velmi náchylné k infekci a dalšímu dráždění. K vážnému barotraumatu středního ucha může dojít i bez protržení ušního bubínku a může být i stejně bolestivé. Mnoho potápěčů si myslí, že téměř každou bolest v uchu lze vyřešit ušními kapkami, ale tak tomu není.

Důvody jsou následující: Kapky běžně dostupné v lékárně či drogerii nebo namíchané doma jsou určené k *prevenci* tzv. "potápěčského ucha" (jedná se o infekci zvukovodu). Důraz je na slově *prevence*. Dojde-li ke zranění, tyto kapky nemají vůbec žádný léčivý účinek. Navíc – téměř všechny kapky, bez rozdílu jejich původu, obsahují určité množství alkoholu. A v případě skutečně protrženého ušního bubínku se roztok dostane trhlinou do středního ucha. Přitom je třeba si uvědomit, že v tomto okamžiku je střední ucho velmi podrážděné a citlivé. Alkohol bolest ještě zvýší. Představte si použít alkohol na otevřenou ránu na pokožce. Každý, kdo to někdy zažil, si velice dobře pamatuje, jak to bylo bolestivé. Zavedení studených kapalin do středního ucha nebo do zvukovodu může způsobovat závratě, pocity na zvracení a dokonce i zvracení (dokud se kapalina neohřeje). A alkohol může způsobovat bolest, i když k protržení bubínku nedojde, a to jeho silným podrážděním. Další poranění od kapek sice nehrozí, ale v těchto případech prostě neznamenají žádnou pomoc, pouze mohou způsobovat zbytečnou bolest.

V některých vzácnějších případech se může potápěči vytvořit v uchu ušní vosk (nahromaděný ušní maz), který působí jako ušní zátky. Mezi touto zátkou a bubínkem je určitý vzduchový meziprostor, který zabraňuje vyrovnávání tlaku. Při sestupu může být ušní maz zatlačován dále do zvukovodu a tím působit bolest. I v této situaci kapky určené k prevenci infekce vnějšího zvukovodu nepomáhají buď vůbec, nebo jen velmi málo.

Pocit plnosti ucha

Jak je to tedy s potápěči, kteří si nestěžují na bolesti v uchu (uších), ale na pocit „vody v uších“ nebo na jejich ucpaní? Pomohly by kapky v tomto případě? V případě nedostatečného vyrovnávání způsobuje hydrostatický tlak prohnutí ušního bubínku směrem dovnitř. Tím se vytvoří vakuový efekt. A fyzikální zákony říkají, že vakuum není příliš udržitelný stav; volný prostor se brzy začne naplňovat kapalinou a krví. Zároveň se začínají hroutit Eustachovy trubice. Kvůli tomu je následné vyrovnávací úsilí ještě obtížnější, ne-li nemožné. Zmíněná kapalina/krev je nyní „uvězněná“ ve středním uchu a právě tato skutečnost způsobuje onen pocit "vody v uších" nebo plnosti/ucpanosti. Zmíněná kapalina se však nenachází ve vnějším zvukovodu. V případech, kdy má potápěč nebo plavec pocit ucpaného ucha nebo „vody v uchu“,

ušní kapky sice nevyvolají bolest, ale jejich použití nemá žádný význam, protože problém není ve vnějším zvukovodu, nýbrž ve středním uchu. A neporušený ušní bubínek kapkám zabrání dostat se do vnitřního ucha. V této situaci kapky mohou, ale nemusí, zvýšit pocit nepohody, ale určitě nezmírní popsané příznaky a pocity. Velice důležité je, aby potápěč, který si stěžuje na některé shora zmínené příznaky, neprováděl žádné další pokusy o vyrovnání tlaku, neboť by si tím mohl přivodit mnohem vážnější poranění. Samozřejmě by měl přerušit potápění.

Každý potápěč, u kterého se po potápění dostavily nějaké ušní potíže, obzvláště pak bolesti, by se měl nechat vyšetřit lékařem. A potřeba včasného vyšetření je ještě naléhavější u potápěče, který pociťuje ztrátu sluchu a/nebo zvonění v uších (tinnitus). Okamžitou léčbou protrženého ušního bubínku lze zabránit dalšímu dráždění a infekci. V případech, kdy nedošlo k protržení, dokáže lékař zvládnout bolest, posílit a urychlit hojení a vyloučit vážné poranění. Především je však nutno si zapamatovat, že většina ušních kapek se používá k prevenci zánětu vnějšího zvukovodu, tedy ne k léčbě jiného poranění.

O uších a jak o ně pečovat během potápění je možno se dozvědět více během semináře on-line DAN nazvaného [Ears and Diving](#).

Více informací

[Cleaning the outer ear for divers](#), by Alfonso Bolognini, AlertDiver.eu, 2008; 3: pp.11,12