

Korvatulehdukset ja sukeltaminen ovat huono yhdistelmä

Talvellakin kourallinen eurooppalaisia sukeltajia jatkaa harrastustaan huolimatta Euroopassa vallitsevasta kylmästä säätilasta. Kun sukeltaja nousee vedestä ja kiipeää veneeseen, hän riisuu yleensä kuivapukunsa hupun lievittääkseen painetta niskan alueella ja myös voidakseen jutella vapaasti tovereidensa kanssa. Tämän jälkeen vene, jonka kyydissä hän istuu, lähtee ajamaan kohti satamaa. Mitä tämä kaikki sitten merkitsee sukeltajan korville? Kylmää vettä pääsee jossain vaiheessa korvakäytävään, jonka jälkeen korva altistuu kylmälle ilmalle ja tuulelle, jopa sateelle. Tästä ongelmat usein alkavat. Ehkä ne eivät ala heti ensimmäisen sukelluksen jälkeen, vaan vasta seuraavan tai esimerkiksi sunnuntaina, jos olet ollut viikonloppusukelluksella. Jotkut sukeltajat valitsevatkin tämän takia sukelluskohteekseen tropiikin lämpoisemmat vedet, mutta korvien terveyttä ajatellen tämä ei itse asiassa ole yhtään sen parempi vaihtoehto. Lämpöisissä vesissä on paljon levää ja planktonia, ja leppoisa tuuli, jonka leikittely hiuksilla tuntuu niin mukavalta, puhaltaa suoraan korviin. Kun sukellusta on harrastettu joidenkin päivien ajan, on kyse sitten kylmistä tai lämpimistä vesistä, ilmenee yleensä ongelmia paineentasauksessa. Aluksi tuntuu kipua, joka vähitellen lisääntyy ja muuttuu kovaksi säryksi samalla kun kuulo heikkenee ja paineen tunne kasvaa. Korvissa on myös mahdollisesti kutinaa, ja ne soivat jatkuvasti (tinnitus). Tarkoittaako tämä nyt sitä, että lomaviikot ovat pilalla? Ei suinkaan, jos vain osaat hoitaa tämän kiusallisen vaivan. Itse asiassa on vielä parempi, jos kykenet ehkäisemään sen ennalta. Esitimme aiheeseen liittyviä kysymyksiä tohtori Marta Frigolle, joka on korva-, nenä- ja kurkkutautien asiantuntija ja DAN Europen yhteyshenkilö tällä lääketieteen alalla.

Tohtori Frigo, mikä on syynä tähän sukeltajia usein kiusaavaan vaivaan?

Kyseessä on externi otiitti eli ulkokorvan tulehdus. Ulkokorva muodostuu korvalehdestä ja korvakäytävästä, joista jälkimmäinen on rakenteeltaan ainoa umpikuja ihmiskehossa. Se on pieni nahan peittämä pussi, joka on lämmin, kostea ja pimeä muodostaen näin täydelliset olosuhteet taudinaiheuttajien lisääntymiselle. Ulkokorvan tulehdukset muodostavat 25-50 prosenttia korvatulehduksista, ja niiden esiintymishuippu on kesällä. Riskiryhmään kuuluvat henkilöt, joiden vastustuskyky on alentunut sekä vesiturheilulajeja harrastavat. 90 prosenttia ulkokorvan tulehduksista on bakteeri-infektioita (staphylococcus tai Pseudomonas aeruginosa) ja 10 prosenttia niistä on sieninfektioita (candida tai aspergillus). Joskus harvoin kyseessä on virustulehdus.

Millä tavoin ihmiskeho suojautuu näiltä bakteereilta, sieniltä tai viruksilta?

Elimistöllä on onneksi käytettävissään korvakäytävässä erityisiä keinoja, joilla se kykenee suojautumaan taudinaiheuttajia vastaan. Korvakäytävässä on korvavahaa, joka muodostaa happaman suojan korvakäytävään. Vaha sisältää lysotsyymiä ja aineita, jotka estävät bakteerien ja sienien kasvua. Korvavaha sisältää myös paljon lipidejä, joten se on hydrofobista eli hylkii vettä ja estää näin vettä imeytymästä ihoon ja aiheuttamasta sen pehmenemistä.

Kärsivätkö sukeltajat keskimääräistä enemmän tästä ongelmasta?

Sukeltajien riski sairastua ulkokorvan tulehdukseen on viisinkertainen verrattuna niihin, jotka eivät sukella tai ui johtuen pitkäaikaisesta altistumisesta mahdollisesti likaantuneelle tai runsaasti planktonia sisältävälle vedelle. Snorklaajien ja sukeltajien välillä ei ole havaittavissa eroa, koska ongelma ei liity painealtistukseen, vaan kyseessä on altistuminen vedelle, erityisesti pinnassa.

Mitkä tekijät edistävät ulkokorvan tulehduksen syntyä?

Näitä tekijöitä on sekä ulkoisia että yksilöllisiä tekijöitä. Ulkoisia tekijöitä ovat seuraavat: altistuminen vedelle (toistuva altistuminen, hyvin voimakas hikoilu, korkea kosteuspitoisuus), bakteerien saastuttama vesi, ilman korkea lämpötila ja kosteuspitoisuus, korvavahan mekaaninen/vamman aiheuttava poisto (esim. vanupuikkojen käyttö), vierasesineet ulommassa korvakäytävässä.

Henkilön omassa elimistössä paikallisesti vaikuttavia tekijöitä ovat: allergisen reaktion tai jonkin ärsykkeen aiheuttama ihotulehdus, psoriasis, taliköhnä, akne, punahukka, sokeritauti ja immuunipuutos.



Miten ulkokorvan tulehdus parannetaan?

Kun kyseessä on yksinkertainen bakteerin aiheuttama ulkokorvan tulehdus, niin että tulehdus ei ole levinnyt ympäröiviin kudoksiin eikä siihen liity kuumetta, hoidoksi riittää paikallisesti käytettävät antibiootit ja steroidit. Tehokkaimpia antibiootteja ovat fluorikinolonit (siprofloksasiini, ofloksasiini...).

Kun kyseessä on sienitulehdus, on tarpeen käyttää sienilääkettä tippoina ja huudella korvaa liuoksella, joka tekee ihon happamaksi. Jos infektiio on levinnyt ympäröiviin kudoksiin, kannattaa ottaa käyttöön myös suun kautta otettavat sienilääkkeet ja fluorikinoloni.

Millä keinoin tätä vaivaa voidaan ennaltaehkäistä?

Ennaltaehkäisy on tietysti paras vaihtoehto tämänkin vaivan hoidossa, koska korvatulehduksen jo puhjettua sukelluslomalla tai risteilyllä joutuu sukellukset unohtamaan vähäksi aikaa.

Ennaltaehkäisy on erittäin tärkeää niiden henkilöiden kohdalla, jotka kärsivät edellä mainituista riskitekijöistä. Ensinnäkin on tärkeä huolehtia korvakäytävän hyvästä hygieniasta ja poistettava kaikki vahakertymät tai vieraat esineet. On kuitenkin hyvä huomata se, että korvakäytävän liiallinen

puhdistaminen ei ole hyödyllistä. Se saattaa päinvastoin vaikuttaa kielteisesti, koska ulomman korvakäytävän ohuen ihon jatkuva hankaaminen voi aiheuttaa mikrovaurioita ihon pinnassa. Nämä pienet "haavat" ovat hyviä kulkureittejä bakteereille. Monet ajattelevat, että korvavaha on likaa, joka tulee korvaan ulkopuolelta, mutta itse asiassa se muodostuu ulomman korvakäytävän vaharauhasissa ja suojelee korvaa pelätyiltä tulehduksilta. Vain silloin kun korvassa on vahakertymä, on tarpeen mennä korvalääkärille korvien puhdistukseen.

Koska paikallisesti vaikuttavat tekijät kuten ihotulehdus ja psoriasis aiheuttavat ihon voimakasta hilseilyä sekä kuivaa, vahatonta ihoa, ennaltaehkäisyksi korvaan tulisi laittaa korvaöljyjä puuttuvan lipidikalvon aikaansaamiseksi. Tippoja voi laittaa aamulla ennen tai jälkeen sukellusten tai ennen uintia.

Kun korvat ovat joutuneet alttiiksi meri- tai allasvedelle, on hyvä huuhdella ne sen jälkeen juoksevalla vedellä ja kuivata ne sitten varovasti (paperilla tai hiustenkuivaajalla matalalla lämpötilalla), jotta korviin ei jäisi yhtään suolavettä tai klooria. Älä koskaan kuivaa korvia vanupuikolla vai vastaavilla tuotteilla. Kuivauksen jälkeen olisi hyödyllistä käyttää tippoja, jotka happamoittavat ja kuivattavat korvakäytävää (booralkoholia 3 %, etikkahappoa 5% ja isopropyylihappoa 85%).

Mitä mieltä olet tuulettuvien korvatulppien ja korvasuojilla varustettujen maskien käytöstä?

Säännöllisesti sukeltavien (ammattioppaat ja -kouluttajat), jotka ovat alttiita saamaan ulkokorvan tulehduksia, on suositeltavaa käyttää korvasuojilla varustettua maskia (esim. Proear) paikallisten ennaltaehkäisevien toimenpiteiden lisäksi, koska korvalehden ja ulomman korvakäytävän täydellinen peittäminen ehkäisee kosketusta veden kanssa. Myös paineentasaus onnistuu tällöin nenän ja korvan yhdistävän putken ansiosta.

Kun on ylitetty tietty syvyys, tuulettuvat korvatulpat päästävät vettä vähitellen korviin. Tämän seurauksena iho joutuu alttiiksi vedelle, vaikkakaan ei kovin suurella määrällä. Silloin kun ollaan vain veden pinnalla, kuten snorklauksessa, on hyvä käyttää korvatulppia tai tiukkaa uimalakkia.

Kuten sukeltajat hyvin tietävät, korvien terveydellä on suuri merkitys sukeltaessa. Kyseessä on sekä paineentasaus että infektioiden esiintyminen, jotka molemmat voivat olla esteenä sukelluksen harrastamiselle. Siksi onkin tärkeää huolehtia korvien terveydestä jo ennen sukellusta, jolloin on mahdollista nauttia sukelluslomasta ilman kiusallisia vaivoja.

Ennen lähtöäsi muista vielä varmistaa, että DANin jäsenyytesi on edelleen voimassa. Jos se ei ole, liity nyt DANiin tai uusi jäsenyytesi osoitteessa www.daneurope.org.

DANin jäsenyys takaa sinulle suurimman kansainvälisen sukeltajia auttavan verkoston palvelut. Nämä palvelut ovat käytössäsi kaikkialla ja kaikissa hätätilanteissa.