HOUDT HET SCHOON

We zijn het er allemaal over eens dat schone gehoorgangen met een normaal klarende middenoren voor een duik ideaal is. Maar hoe zit het met oren die schoongemaakt moeten worden? Zij kunnen een duiker problemen bezorgen.

TROMMELVLIES SCHEURING

Een plug van oorsmeer kan lucht vastzetten tussen zichzelf en het trommelvlies. Dit kan op zijn beurt een onmogelijk-te-klaren situatie veroorzaken, of de duiker nou afdaalt of omhoog komt na een duik. Deze gevangen lucht kan een mogelijke hier opvolgende “explosieve” trommelvliesruptuur veroorzaken, een die naar buiten toe scheurt in plaats van de meer bekende binnenwaartse perforatie waarbij water naar binnen stroomt.

DUIZELIGHEID

Verder kan een oorsmeerplug voorkomen dat een oor afgekoeld wordt door water, terwijl de andere natuurlijk gekoeld wordt door water dat de gehoorgang vult. Dit veroorzaakt warmteduizeligheid, of draaierigheid, door de temperatuursverandering door ongelijke afkoeling van de twee oren. Tot slot zal infectie sneller optreden als vocht wordt gevangen door de oorsmeer en maceratie, of verweking van de huid, van de gehoorgang veroorzaakt.

HOE MOET JE JE OREN NU REINIGEN? DE VERKEERDE MANIEREN

Laten we beginnen met hoe je je oren NIET moet schoonmaken. Vermijd wattenstaafjes. Ik heb regelmatig de uiteinden van wattenstaafjes in de gehoorgang van patiënten gevonden, waarbij het puntje van het staafje af was gegaan zonder dat de persoon het in de gaten had. Binnen enkele dagen resulteert dit meestal in een hevige oorontsteking; het katoen houdt vocht vast en bacteriën gaan groeien tussen de vezels. Er is geen enkele hoeveelheid orale of lokale antibiotica die hierbij helpt: alleen verwijdering van de watten helpt. De watten moeten herkend worden en verwijderd met een klein rechthoekig haakje of sheatang door een gekwalificeerde arts, bij voorkeur met behulp van een operatiemicroscoop, die is ontworpen voor gebruik bij kleine weefsels zoals het binnenoor. Probeer nooit om dit zelf te doen: degenen die dit wel proberen duwen de watten vaak verder naar binnen, waarbij ze de gehoorgang of het trommelvlies beschadigen of scheuren. De wattenstaafjes hebben ook een opmerkelijke functionele gelijkenis met de laadstok die in de 19de eeuw werd gebruikt om de bal en stuk stof (kogel en bijbehorend smeermiddel) verder een geweerloop in te duwen. Het laadstokeffect van een wattenstaafje duwt oorsmeer dieper het oor in. Dit maakt het verwijderen van oorsmeer meestal moeilijker.

Denk je dat je ooit nog een wattenstaafje zult gebruiken om je oren schoon te maken? Natuurlijk niet. Als je toch het gevoel hebt dat het moet, doe het dan niet achter een deur die geopend kan worden, in de buurt van kleine kinderen (die graag springen) of op een stampende boot: het kan plotseling het trommelvlies in geramd worden. Oh ja, neem de telefoon niet aan met het wattenstaafje in je oor! Het enige geruis wat je daarna misschien nog hoort zit in je eigen oor. Als arts heb ik dit, en meer, allemaal gezien. Hoe zit het met het gumuiteinde van een potlood? Ook geen goed idee, aangezien de gum regelmatig uit zijn koperen omhulsel wordt getrokken en achterblijft in de gehoorgang. (De fabrikant verwacht dat je de gum naar beneden drukt op papier, niet dat je hem omhoog trekt van zijn basis terwijl hij teruggetrokken wordt uit de gehoorgang.) Vandaag nog heb ik een deel van een ronde, houten tandenstoker uit de gehoorgang van een patiënt verwijderd; het scherpe uiteinde was naar het trommelvlies gericht. De patiënt wist niet dat het er zat. Het op dit tijdstip inbrengen van een wattenstaafje zou het houten stukje door het trommelvlies hebben geduwd. Gelukkig zag de audioloog dit voordat het kon gebeuren.

OF, WAT IS TOCH DAT ZOEMENDE GELUID?

Zo nu en dan krijgen mensen die buiten slapen, of die in warme gebieden leven, insecten in hun oren. Ik heb kleine teken gezien, slakken en, vaker voorkomend, vliegende insecten overdag en kakkerlakken 's nachts – kakkerlakken hebben de neiging om te vluchten in kleine openingen. Dit kan betekenen dat ze soms in oren gaan wonen. Een insect in je oor kan een verontrustende ervaring zijn. Voor het verwijderen moet je het hoofd koel houden, zeker als het insect nog beweegt of prikt. De eerste prioriteit is het bewegen stoppen. In het ziekenhuis gebruikt ik een lokale verdovingsspray om het insect te verdoven. In het veld kan je wondalcohol gebruiken om zo het insect snel te verdrinken en de gehoorgang te reinigen. Aangezien de meeste pogingen behalve vol laten lopen en irrigeren van het oor nogal gevaarlijk zijn, moet je heel omzichtig te werk gaan bij het verwijderen van het insect. Weer is de te verkiezen methode verwijderen door een gekwalificeerde arts met speciale instrumenten en een microscoop. Onthoud dat, in de meeste gevallen, het insect naar het trommelvlies gericht is en zijn poten voorkomen dat hij makkelijk achterwaarts verwijderd kan worden. In het veld is het een acceptabele manier om het insect te verwijderen door een bolvormige spuit te gebruiken, gevuld met warm zeepwater (babyshampoo) en een oplossing van waterstofperoxide. Dit spoelt het insect er uit. Als dit onsuccesvol is, kan er een infectie optreden, wat het verwijderen veel moeilijker maakt. Als dit gebeurt bij jou, een familielid of vriend, moet je onmiddellijk medische hulp inroepen. Ik heb nog nooit meegemaakt dat een patiënt het er niet mee eens was dat het insect er meteen uit moest.

DE JUISTE MANIER EN HOE MOET JE JE OREN NOU SCHOONMAKEN?

Wanneer je je wast, was dan af en toe met een bolvormige spuit, warm zeepwater en een waterstofperoxide oplossing. Gebruik tijdens een duiktocht een mengsel van de helft witte azijn en de helft wondalcohol na een dag duiken: dit dient om de gehoorgang te reinigen en droog te maken, die te verzuren of de Ph balans te veranderen om het gebied zo minder gevoelig te maken voor bacteriële infectie. Dit kan ook helpen om otitis externa (zwemmers oor) te voorkomen. Als je moeite hebt om water uit je oren te krijgen, probeer dan eens een föhn. Het is een goed idee om het oor omhoog te tillen en weer terug om zo de gehoorgang recht te maken en vervolgens vijf minuten lang warme, droge lucht in de gehoorgang te blazen. Onthoud dat oorverzorging net zo basaal en belangrijk is als de zorg voor al je andere duikapparatuur.