Oorontstekingen en duiken: een moeilijke relatie!

Het is winter; en er is nog steeds een handjevol Europese duikers die met duiken doorgaan, ongeacht de lage temperaturen die Europa in hun greep houden. Je gaat het water uit en klimt in de rubberboot, doet je cap af om de druk op je nek wat te verlichten en om vrijelijk met je vrienden te kunnen praten. Je zit in de boot die direct naar de haven vaart. Wat betekent dit allemaal voor je oren? Koud water dat je gehoorgang is binnengekomen, gevolgd door blootstelling aan koude lucht en wind en zelfs aan regen. Dit is waar de problemen beginnen; misschien niet na de eerste maar wel na de herhalingsduik, of zondags als je weg bent voor een weekend. Andere duikers zoeken hun toevlucht in warme, tropische bestemmingen, maar voor onze oren is dat eigenlijk niet veel beter. Water vol plankton en algen, het lekkere gevoel van de wind in je haren … en in je oren! Zelfs in dat geval treden er na een paar duikdagen wat klaarproblemen op, eerst als het begin van een pijnlijk gevoel dat steeds sterker wordt, vergezeld van een verminderd gehoor, drukpijn, mogelijk jeuk en een constant suizen (tinnitus). Verloren vakantieweken? Dat hoeft helemaal niet als je weet hoe je dit vervelende probleem te lijf kunt gaan of hoe je het kunt voorkomen. We hebben deze vraag voorgelegd aan Dr. Marta Frigo, KNO arts en DAN Europe contact voor deze tak van geneeskunde.

Dr. Frigo, wat is de oorzaak van dit probleem waar duikers zo vaak last van hebben?

We hebben het hier over een otitis externa, ook wel bekend als een ontsteking van het buitenoor, bestaande uit oorschelp en gehoorgang. Deze laatste is de enige “doodlopende structuur” in het menselijk lichaam: een klein zakje bedekt door huid, wat warm is, vochtig en donker, waardoor er perfecte voorwaarden heersen voor het groeien van bacteriën. Een buitenoorontsteking maakt 25-50% uit van oorinfecties en bereikt ’s zomers zijn hoogtepunt. De groepen die risico lopen zijn mensen met al bestaande, medische kwalen en watersporters. 90% van buitenoorontstekingen zijn bacterieel (stafylococ of Pseudomonas aeruginosa) en de andere 10% zijn schimmelinfecties (candida of aspergillus) en nog zeldzamer zijn de virusinfecties.

Hoe beschermt het menselijk lichaam zich tegen deze bacteriën, schimmels of virussen?

Gelukkig heeft de gehoorgang speciale verdedigingsmechanismen: de productie van oorsmeer zorgt voor een zure laag die lysozym bevat plus stoffen die de groei van bacteriën en schimmels belemmeren. Oorsmeer, rijk aan vetten, is ook hydrofobisch (waterafstotend) en voorkomt dat water de huid binnendringt en verweking veroorzaakt.

Hebben duikers meer dan de gemiddelde persoon last van dit probleem?

Na langere blootstelling aan mogelijk besmet water of water dat rijk is aan plankton, lopen duikers vijf keer meer risico op het ontwikkelen van een buitenoorontsteking dan mensen die niet duiken of zwemmen. Het risico is niet anders voor snorkelaars en duikers omdat het probleem niet met hyperbarisme te maken heeft, maar met contact met water, vooral aan het oppervlak.

Welke factoren kunnen de start van otitis externa beïnvloeden?

Er bestaan externe factoren en persoonlijke factoren. Externe factoren zijn: hydratatie (regelmatig blootstelling aan water, overmatig zweten, hoge luchtvochtigheid); water verontreinigd door bacteriën; hoge temperaturen en luchtvochtigheid; mechanische/traumatische verwijdering van oorsmeer (d.w.z.

met. wattenstaafjes); aanwezigheid van vreemde voorwerpen in de buitenste gehoorgang.

De systemische-gelokaliseerde factoren zijn: dermatitis door een allergische reactie of prikkelende middelen, psoriasis, dematitis door vetzucht, acné, lupus erythematosus, diabetes mellitus en immuundeficiëntie.

Hoe is het te genezen?

In het geval van een simpele, bacteriële buitenoorontsteking, zonder complicaties zoals koorts of ontstekingen van het omringende weefsel, voldoen een lokale behandeling met antibiotica en steroïden. De meeste effectieve antibiotica zijn fluoroquinolone (ciprofloxacine, ofloxacine…).

In het geval van een oorontsteking door een schimmel is het nodig antischimmel druppels te gebruiken en het oor te spoelen met een zuurhoudende oplossing. Als de infectie zich heeft uitgebreid tot de omliggende weefsels is het goed om verder te gaan met orale fluoroquinolone en antischimmelmiddelen.

What zijn de aanbevolen manieren ter voorkoming?

Voorkomen is de beste manier om met dit probleem om te gaan want het oplopen van een buitenoorontsteking tijdens een duikvakantie of cruise betekent niet meer duiken!

Preventie is fundamenteel voor mensen die de hierboven genoemde risicofactoren hebben. Als eerste moet je een goede hygiëne van de gehoorgang betrachten, een teveel aan oorsmeer of abnormale substanties verwijderen. Maar hierbij moeten we wel opmerken dat het obsessief schoonmaken van de gehoorgang geen goed doet; in tegendeel het kan contraproductief zijn omdat het voortduren wrijven over de dunne huid van de buitenste gehoorgang microwondjes kan veroorzaken die een “open deur” vormen voor bacteriën. Daarnaast is oorsmeer geen vuil dat van buitenaf komt, zoals velen denken, maar het product van de oorsmeerklieren in de buitenste gehoorgang dat het oor tegen dergelijke, gevreesde

infecties beschermt. Alleen als er een teveel aan oorsmeer is is het nodig om naar een KNO arts te gaan om het te laten schoonmaken.

Daar lokale factoren, zoals dermatitis en psoriasis een heftig schilferen van de huid, vergezeld van droge huid ontdaan van oorsmeer, veroorzaken, houdt preventie in het aanbrengen van oordruppels om de ontbrekende vette film weer op te bouwen. De druppels kunnen ’s morgens aangebracht worden, voor of na de duiken of voor het zwemmen.

Na blootstelling aan zee of zwembadwater is het een goed idee de oren te spoelen met stromend water en ze dan zachtjes te drogen (met toiletpapier of een haarföhn op lage stand) om de resten van zout water of chloor te verwijderen. Droog nooit met wattenstaafjes of dergelijke producten. Het kan daarna helpen om oordruppels te gebruiken die de buitenste gehoorgang zuur maken en drogen (boorzuur 3%, azijnzuur 5% en isopropylzuur 85%).

Wat vindt u van het gebruik van geventileerde oordopjes en een duikbril die de oren bedekt?

Voor mensen die gevoelig zijn voor buitenoorontstekingen en zij die regelmatig duiken, zoals professionele gidsen of instructeurs, is het aan te bevelen om naast de lokale voorzorgsmaatregelen een duikbril te gebruiken met oorbedekking (zoal Proear) omdat het volledig afdekken van de oorschelp en de gehoorgang contact met het water voorkomt zonder een belemmering voor het klaren te vormen, dankzij het slangetje dat de neus met het oor verbindt.

Onder een bepaalde diepte laten de afdekdopjes wel langzamerhand wat water toe, als gevolg daarvan is er water-huid contact, hoewel in mindere mate.

Voor alle activiteiten die zich uitsluitend aan het oppervlak afspelen, zoals snorkelen is het goed om oordopjes of een strakke cap te gebruiken.

Zoals alle duikers weten, spelen de oren een grote rol bij het duiken, zowel met betrekking tot het klaren als tot infecties, tot het punt waarop de duiker verhinderd wordt om onderwater te gaan. Dus door alleen maar de juiste voorzorgsmaatregelen te nemen… geven jouw oren je de gelegenheid om van dat weekend of die vakante te genieten.

Kijk voor je vertrekt of je DAN lidmaatschap nog geldig is. Als dat niet zo is, word dan lid van DAN of verleng je lidmaatschap op www.daneurope.org.

Jouw DAN lidmaatschap garandeert de diensten van het grootste, internationale netwerk om duikers overal bij te staan tijdens een noodgeval.