

Welke oordruppels?

Noot van de redactie

Dit is het laatste artikel van onze Equaleasy serie, gebaseerd op een cursus over klaren die ontwikkeld is door DAN Europe in samenwerking met kampioen freediver Andrea Zuccari. Het is bovendien het eerste artikel dat gepubliceerd wordt terwijl Andrea niet meer onder ons is. Hij is op tragische wijze verdwenen na een persluchtduik om onderhoud te plegen aan een freediving platform in Sharm el Sheikh, Egypte, op 28 augustus. Wij bij DAN Europe rouwen om het verlies van een goede vriend en geweldige collega en ons hart gaat uit naar Andrea's geliefden. Hij wordt niet vergeten.

Duikers hebben een speciale relatie met hun oren. Ze zorgen er bijna net zo goed voor als voor hun uitrusting. Mishandeling van dit lichaamsdeel gebeurt niet met opzet, maar is meestal het gevolg van een vergissing of iets over het hoofd zien.

Legendarische eetbare middelen.

Azijn, niet te vergeten, is een van de meest gewaardeerde middelen gebruikt door zeelieden en duikers. Het verwijderd aangroei, neutraliseert netelcellen van kwallen en, hoewel het mechanisme ervan onbekend is, wordt gezien als een versterker van het immuunsysteem en het op afstand houden van hoge bloeddruk. Een ander bekend middel, althans in de Middellandse zee regionen, is olijfolie. Het gaat cholesterol tegen en de oude Grieken gebruikten het in plaats van zeep als een schoonheidsmiddel. Veel recenter wordt olijfolie, vanwege zijn verzachtende en waterafstotende eigenschappen, gebruikt om zonnebrand te verzachten. Gedurende lange tijd werden deze twee ingrediënten voor een heerlijke vinaigrette, beschouwd als een wondermiddel voor oorproblemen. Maar zowel azijn als olijfolie kan allergenen bevatten, van nature of van conserveringsmiddelen, die irritaties kunnen geven. Farmaceutische producten, die effectiever, verfijnd en goed gedoseerd en veilig zijn, zijn te verkiezen boven keukenmiddelen.



Ooronderhoud.

Het oor beschouwen als deel van de uitrusting is geen vergissing: het oor wordt blootgesteld aan stressfactoren van zowel micro-organismen in het water als van drukwisselingen. Veel duikers zorgen op dezelfde manier voor hun oren als voor het trimjackets en automaten: ze spoelen ze na het duiken.

Sommige, goed geïnformeerde duikers behandelen uit voorzorg hun oren ook met een zelfgemaakte oplossing voor en na iedere duik. Met uitzondering van zwembaden zijn alle waterplassen een thuis voor grote hoeveelheden micro-organismen, variërend van plankton tot bacteria, die infecties van de gehoorgang kunnen veroorzaken. De ingrediënten van de optimale tegenmaatregel zijn al zo ongeveer sinds het prille begin van het duiken bekend en zijn overal verkrijgbaar: water, alcohol en azijn. Of beter gezegd: ijsazijn of zuivere azijn. En zoals vaak het geval is, is het juiste mengsel van het grootste belang. DAN adviseert 5% ijsazijn, 10% water en 85% alcohol. Het zure component creëert een ongestuvige omgeving voor bacteria, en de alcohol bevordert het afvoeren van water uit de cellen.

Meer druppels.

Oorsmeerpropjes kunnen, zoals sommige duikers helaas gemerkt hebben, het klaren onmogelijk maken met mogelijk ernstige gevolgen voor het trommelvlies en daarmee voor het gehoor. Propjes oorsmeer moet zacht gemaakt worden met glycerinedruppels.

Maar pas op: een gevoel van verminderd gehoor en een vol gevoel in het oor hoeft niet persé een symptoom te zijn van een ophoping van oorsmeer. Het kan ook het gevolg zijn van een tubair probleem, d.w.z. een probleem van het middenoor. Na een duik waarbij je problemen met klaren hebt gehad moet je bedenken dat het probleem veroorzaakt kan zijn door een zwelling van de buizen veroorzaakt door een

ontsteking of dat er zich afscheiding aan de binnenkant van het trommelvlies bevindt. Dit is een van die vele gevallen waarin het beter is een specialist te raadplegen alvorens actie te ondernemen.

Andere gevallen zijn onder andere oorontstekingen: is die bacterieel, viraal of een schimmel? Ongeveer negentig procent van ontstekingen van het buitenoor zijn bacterieel van origine, tien procent wordt veroorzaakt door een schimmel en virale infecties zijn zeldzaam. Ze hebben allemaal een andere behandeling nodig.

De allerbelangrijkste vraag is of er schade aan het trommelvlies is. In het geval van een perforatie, zelfs als het gaat om een kleintje, kunnen druppels de situatie verergeren. 'Organische' of 'natuurlijke' middelen die in kruidenwinkels verkocht worden, en helaas zelfs soms in sommige apotheken, kunnen allergieën veroorzaken.



Deskundigen zijn het hier over eens.

Druppels van het 'Ijzige' azijn-water-alcohol middel, voor en na een duik in het oor gedruppeld hebben bewezen heel nuttig te zijn en kunnen zonder enig probleem gebruikt worden. Anti-jeuk druppels kunnen ook gebruikt worden als er geen andere symptomen zijn.

In het geval van jeuk, of erger nog intens ongemak of pijn is het het beste geen doe-het-zelf middelen te gebruiken alvorens een specialist te raadplegen.

Over de auteur

DANlid sinds 1997, Claudio Di Manao is PADI en IANTD duikinstrucent. Hij is de auteur van een reeks

boeken en novelles over duiken, waaronder Shamandura Generation, een vrolijk portret van de Sharm el Sheik duikgemeenschap. Hij werkt samen met tijdschriften, radio en kranten, praat en schrijft over duikveiligheid, onderwaterleven en reizen.

Vertaler: Els Knaapen