

# Equaleasy - obalamy mity dotyczące wyrównywania ciśnienia w uszach podczas nurkowania

Studia antropologiczne nad *Homo subaquaticus* pokazują, że przedstawiciele tego gatunku bardzo szybko uczą się, że podczas zanurzania się pod wodę ogromną rolę odgrywają ich uszy. Najczęściej występującym urazem jest u nich barotrauma. Mimo to, kiedy przychodzi do tworzenia mitów, najbardziej fantastyczne historie opowiadane przez przedstawicieli tego gatunku nie odnoszą się do urazu ciśnieniowego, ale głównie do wpływu gazu na ich organizm, zwłaszcza na mózg. Historie dotyczące wyrównywania ciśnienia i odpowiedniej higieny uszu i nosa są dość rzadkie. Czy oznacza to ewolucję w toku?

## **„Obecnie nurkowie są dobrze poinformowani i bardzo chcą zdobywać wiedzę”**

Dr Cosimo Muscianisi, laryngolog, lekarz nurkowy i hiperbaryczny oraz zapalony nurek techniczny nie ma wątpliwości. „Oceniając po pytaniach i terminologii, jakiej używają, podczas spotkań i konferencji mamy do czynienia z dobrze poinformowanymi nurkami”.

„Niestety jesteśmy świadkami złych praktyk wśród nurków i osób nienurkujących. Czasami nawet nurkowie próbują usuwać woskowinę przy pomocy nieodpowiedniego narzędzia, takiego jak kawałek wykałaczki czy patyczki higieniczne. Zbyt głębokie włożenie do uszu zatyczek lub gumowych części słuchawek może wymagać interwencji laryngologa w celu ich usunięcia”.

Ostrożny nurek raczej nie włoży sobie do kanału słuchowego czegoś, co może trwale uszkodzić ucho, np. kluczy lub zatyczki od długopisu. Tak, Dr Muscianisi jest świadkiem, że istnieją ludzie, którzy sądzą, że małe wyżłobienie na zatyczce lub na kluczach jest odpowiednie do usuwania woskowiny z uszu. Ogólnie mówiąc my, nurkowie nie robimy tak głupich rzeczy. Popełniamy za to inne błędy.



## Szara strefa

Na kursie na poziom podstawowy nurkowie zazwyczaj dowiadują się kilku rzeczy o fizjologii nurkowej. Ich wiedza rozszerza się, kiedy kontynuują swoją edukację. Świeżo certyfikowani nurkowie będą się bali łamać zasady i prawie nigdy nie zanurkują z przeziębieniem lub zapaleniem zatok. Co więcej, ci nurkowie przestrzegają świętej reguły z podręcznika nurkowego, która mówi, że blokada wsteczna może spowodować o wiele większy problem niż odwołanie nurkowania, dlatego za wszelką cenę będą unikać używania kropli obkurczających błonę śluzową nosa. Z drugiej strony, jeśli trzeba, profesjonalista nurkowy być może zażyje środki zawierające efedrynę lub inne leki doustne powodujące zwężenie naczyń ze względu na ich długotrwałe oddziaływanie, chociaż wie (i czasem świadomie ignoruje), że mają wiele skutków ubocznych, które mogą być niebezpieczne podczas nurkowania.

Ponieważ profesjonaliści nurkowi mają pewne doświadczenie i wiedzę, to właśnie oni najczęściej przejawiają zbyt dużą pewność siebie. Tak jak wszyscy nurkowie, zarówno początkujący, jak i instruktorzy, niestety często sami stawiają sobie diagnozę za pomocą niesławnych „konsultacji internetowych”. Dr Muscianisi wyjaśnia, że większość nurków i jeszcze więcej osób nienurkujących łączy uczucie pełności w uszach i gorsze słyszenie z nadmiarem woskowiny, ale w wielu przypadkach może to być symptom problemów z uchem środkowym. Zlekceważony stan zapalny w tym miejscu może doprowadzić do pogorszenia się symptomów w wyrostku sutkowatym i w uchu środkowym. Z drugiej strony, kiedy głównym symptomem jest swędzenie, niekontrolowane używanie kropli lub doustnych leków kortykosteroidowych może pogorszyć stan ucha, jeśli swędzenie jest wywołane infekcją grzybiczą w uchu zewnętrznym. W obu przypadkach konsekwencje mogą być poważne: trwałe uszkodzenie słuchu lub odwieszenie płetw na zawsze.



## Na szczycie listy przebojów

W pierwszej dziesiątce podwodnych urazów pierwsze miejsce zajmuje barotrauma. Trudno jest znaleźć nurka, który nigdy nie miał urazu ciśnieniowego. Kiedy dopadnie nas barotrauma, wszyscy wiemy, co było przyczyną: błąd podczas wyrównywania ciśnienia, bezmyślne używanie środków obkurczających błonę śluzową lub nurkowanie z objawami przeziębienia. Niestety w podręcznikach nurkowych nie znajdziemy wielu informacji, które mogłyby zaspokoić nasze pragnienie wiedzy na ten temat. Dlatego większość nurków zna tylko jedną lub dwie techniki wyrównywania ciśnienia. Najbardziej doświadczeni znają trzy, ale tylko niewielki odsetek tych nurków umie zademonstrować doskonale opanowanie przynajmniej jednej z tych technik.

Wielu nurków nie zdaje sobie sprawy, że wyrównywanie ciśnienia na tak niewielkiej głębokości jak 10 metrów może być trudne, a nawet niemożliwe bez pomocy skompresowanego gazu z butli. Wielu nurków nie wie również, że wyrównywanie ciśnienia zanurzając się głową w dół może być dużym wyzwaniem. Chociaż przez cały czas używamy naszych uszu, nosa i gardła do oddychania, przetykania, mówienia, waczenia i smakowania, nie potrafimy ich w pełni kontrolować. Utrzymywanie w zdrowiu i kontrola tych organów naszego ciała były dawniej wyłączną domeną śpiewaków operowych. Niestety śpiewacy nigdy nie opracowali kursu wyrównywania ciśnienia dla nurków. Wyobrażasz sobie coś takiego? Z drugiej strony większość nurków miałoby problem z zaśpiewaniem wysokiego C.

Po tym wykładzie nadszedł czas, aby przekonać się, jak dużo wiesz o wyrównywaniu ciśnienia. Jesteś gotowy? Zaciśnij nos i [kliknij tutaj!](#)

---

## **Dodatkowe źródła:**

Chcesz podnieść swoją świadomość i umiejętności wyrównywania ciśnienia? DAN Europe Ci pomoże. Andrea Zuccari, włoski mistrz freedivingu w kategorii „No Limits” nawiązał współpracę z DAN Europe i stworzył kurs Equaleasy, na którym nauczysz się, jak kontrolować wyrównywanie ciśnienia. Kurs składa się z trzech poziomów certyfikacji w zależności od Twoich zainteresowań i kwalifikacji: Equaleasy kursant, Instructor lub Instructor Trainer. Dowiedz się więcej na temat tego kursu tutaj: [kurs Equaleasy](#).

---

## **O autorze**

Członek DAN od 1997 roku, Claudio Di Manao jest instruktorem nurkowania PADI i IANTD. Jest autorem serii książek i opowiadań na temat nurkowania, w tym Shamandura Generation, zabawny portret społeczności nurkowej w Sharm el Sheik. Współpracuje z czasopismami, rozgłośniami radiowymi i gazetami, opowiadając i pisząc o bezpieczeństwie nurkowania, życiu podwodnym i podróżach.

---

**Tłumacz:** [Agnieszka Kostera-Kosterzewska](#)