

Infekcje uszu i nurkowanie - trudny związek

Jest zima i wciąż wielu nurków w Europie nurkuje, niezależnie od niskich temperatur, które występują w na Straym Kontynencie. Wychodzisz z wody, wspinasz się na łódź, zdejmujesz kaptur skafandra aby zmniejszyć nacisk na szyję, żeby porozmawiać z przyjaciółmi... Siedzisz na pokładzie łodzi, która płynie prosto do portu. Co to wszystko znaczy dla twoich uszu? Zimna woda zalewająca kanał słuchowy, a potem wystawienie na zimne powietrze i wiatr, a nawet deszcz. To jest moment, gdy zaczynają się kłopoty. Może nie po pierwszym nurkowaniu, ale po kolejnym, albo w niedzielę, jeśli nurkowałeś przez weekend. Inni nurkowie znajdują azyl w ciepłych, tropikalnych morzach, ale dla naszych uszu wcale nie oznacza to poprawy sytuacji. Woda, która jest bogata w plankton i algi, miłe podmuchy wiatru w twoich włosach... i w uszach! Nawet w takim przypadku, po kilku dniach nurkowania pojawiają się problemy z wyrównywaniem ciśnienia. Na początku pojawia się uczucie bólu, który narasta, a towarzyszy mu pogorszenie słuchu, uczucie ciśnienia, może swędzenie i ciągłe dzwonięcie w uszach. Stracony tydzień wakacji? Nie, o ile wiesz, jak działać w takiej sytuacji, lub ponad wszystko, jak temu zapobiec. Zapytaliśmy dr Marta Frigo, specjalistką laryngologiem i kontaktem DAN Europe w tej dziedzinie medycyny.

Dr Frigo, co jest przyczyną tego problemu, który tak często nawiedza nurków?

Mówimy o zapaleniu ucha zewnętrznego (ang. External otitis), które składa się z małżowiny usznej i kanału słuchowego. Kanał słuchowy jest jedyną strukturą typu „ślepy zaułek” w ciele człowieka. Jest to mały worek pokryty skórą, w którym jest ciepło, wilgotno i ciemno, a zatem są doskonałe warunki do rozwoju zarasków. Zakażenie ucha zewnętrznego stanowi 25-50% infekcji ucha, a najwięcej ich jest latem. Szczególnie narażeni są ludzie z pewnymi stanami medycznymi oraz ci, którzy uprawiają sporty wodne. 90% infekcji ucha zewnętrznego jest typu bakteryjnego (staphylococcus lub Pseudomonas aeruginosa), podczas gdy pozostałe 10% to zakażenia grzybami (Candida i Aspergillus) lub jeszcze rzadziej, wirusowe.

Jak ciało człowieka broni się przed tymi bakteriami, grzybami czy wirusami?

Na szczęście, kanał słuchowy ma specjalne sposoby obrony przed zakażeniem. Produkcja woskowiny (woszczyzny) pozwala na pokrycie wnętrza kanału słuchowego o odczynie kwaśnym zawierający lizozym i substancje, które powstrzymują wzrost bakterii lub grzybów. Woskowina, która zawiera dużo lipidów (tłuszczu), jest również hydrofobowa (czyli odpycha wodę) i uniemożliwia wodzie penetrować skórę i wywoływać macerację.

Czy nurkowie częściej cierpią na ten problem w porównaniu z innymi ludźmi?

Po przedłużającej się ekspozycji na zanieczyszczoną wodę, lub wodę zawierającą plankton, nurkowie są pięć razy bardziej zagrożeni zakażeniem ucha zewnętrznego niż ludzie, którzy nie nurkują i nie pływają. Pomiędzy nurkami a pływakami nie ma różnicy pod względem zagrożenia zakażeniem, ponieważ nie jest to związane ze zwiększonym ciśnieniem, ale z kontaktem z wodą, szczególnie na powierzchni.

Jakie czynniki mogą sprzyjać wystąpieniu zapalenia ucha zewnętrznego?

W grę wchodzi czynniki zewnętrzne i osobiste. Czynniki zewnętrzne to: woda (częste wystawienie na działanie wody, intensywne pocenie się, wysoka wilgotność powietrza); woda zanieczyszczona przez bakterie, wysoka temperatura i wilgotność; mechaniczne/urazowe usunięcie woskowiny (na przykład używając patyczków kosmetycznych); obecność ciała obcych w kanale słuchowym.

Czynniki związane ze stanem zdrowia to: zapalenie skóry wywołane reakcją alergiczną lub środkami drażniącymi, łuszczyca, łojotokowe zapalenie skóry, trądzik, toczeń rumieniowaty, cukrzyca i niewydolność układu immunologicznego.



Jak się je leczy?

W przypadku prostego bakteryjnego zakażenia ucha zewnętrznego, bez komplikacji jak gorączka lub zakażenie okolicznych tkanek, miejscowe leczenie z użyciem antybiotyków i sterydów jest wystarczające. Najbardziej efektywne antybiotyki to fluorochinolony (cyprofloksacyna, ofloksacyna ...).

W przypadku grzybiczego zapalenia ucha zewnętrznego trzeba użyć kropli przeciwgrzybiczych i płukać ucho zewnętrzne roztworem o kwaśnym odczynie. Jeśli infekcja objęła również otaczające tkanki, warto leczenie prowadzić z użyciem podawanego doustnie fluorochinolony i środków przeciwgrzybiczych.

Jakie są zalecane sposoby zapobiegania?

Zapobieganie jest najlepszą metodą postępowania. Ponieważ rozwój zapalenia ucha zewnętrznego podczas wakacji nurkowych lub rejsu oznacza niemożliwość nurkowania.

Zapobieganie jest podstawą dla tych, którzy narażeni są na wymienione wcześniej czynniki ryzyka. Po pierwsze, trzeba zachować właściwą higienę kanału słuchowego, usuwać nadmiar woskowiny i obce substancje. Należy zwrócić uwagę, że nadmierne czyszczenie kanału słuchowego jest niezalecane. Może być nawet szkodliwe, ponieważ ciągłe tarcie cienkiej skóry w kanale słuchowym może wywoływać mikrotraumata i „otwierać drzwi” dla bakterii. Również woskowina nie jest brudem pochodzącym z zewnątrz ale produktem gruczołów woskowych w skórze kanału słuchowego, którego zadaniem jest chronić go przed infekcjami. Tylko jeśli wystąpi zatkanie kanału słuchowego woskowiną, trzeba iść do lekarza laryngologa na czyszczenie uszu.

Ponieważ miejscowe czynniki jak zapalenie skóry i łuszczyca powodują intensywne łuszczenie się skóry, któremu towarzyszy niedobór woskowiny, zapobieganie oznacza aplikowanie olejków otologicznych, które tworzą ochronny film lipidowy. Krople można aplikować rano przed lub po nurkowaniu, lub przed pływaniem.

Po wystawieniu na działanie wody morskiej lub basenowej, warto przepłukać kanał słuchowy wodą z kranu, a następnie delikatnie osuszyć je (za pomocą papieru toaletowego lub suszarki do włosów na niskim biegu), aby wyeliminować pozostałości soli lub chloru. Nigdy nie osuszaj uszu za pomocą patyczków kosmetycznych lub podobnych rzeczy. Warto wtedy użyć kropli, które zakwaszą odczyn skóry i wysuszą kanał słuchowy (kwas borowy 3%, kwas octowy 5% i kwas izopropylowy 85%).

Co myślisz o używaniu wentylowanych zatyczek do uszu i masek zasłaniających uszy?

Dla osób predysponowanych do zakażenia ucha zewnętrznego, które często nurkują, jak przewodnicy nurkowi czy instruktorzy, jako dodatek do działań prewencyjnych, zaleca się używanie masek z osłonami uszu (jak na przykład Proear) ponieważ całkowicie osłaniają małżowinę uszną i kanał słuchowy, zapobiegając kontaktowi z wodą. A przy tym nie utrudniają wyrównywania ciśnienia dzięki rurce łączącej nos i ucho.

Poniżej pewnej głębokości, pokrywy z odpowietrznikami pozwalają na stopniowy przepływ wody. W efekcie, choć ograniczony jest tam kontakt skóry z wodą. W przypadku każdej formy aktywności, która ma miejsce na powierzchni wody, jak pływanie z fajką, wystarczy mieć zatyczki do uszu lub ciasno dopasowany kaptur.

Jak wiedzą wszyscy nurkowie, uszy mają duży wpływ na nurkowanie. Zarówno w kwestii wyrównywania ciśnienia jak i infekcji, aż do punktu, w którym mogą uniemożliwić nurkowi nurkować. Zatem, dzięki stosowaniu odpowiednich procedur zapobiegawczych... twoje uszy pozwolą ci cieszyć się weekendowym wyjazdami lub wakacjami.

Zanim wyruszysz na wyprawę upewnij się, że twoje członkostwo w DAN jest nadal aktywne. Jeśli wygasło, skontaktuj się z DAN lub wejdź na stronę www.daneurope.org, aby odnowić swoje członkostwo, które zapewnia ci usługi największej międzynarodowej firmy asystującej nurkom w wypadkach nurkowch w każdym miejscu na świecie.