Jakie krople do uszu?

Nota wydawcy

To jest ostatni artykuł z serii Equaleasy, który opiera się na kursie wyrównywania ciśnienia opracowanym przez DAN Europe we współpracy z mistrzem freedivingu Andrea Zuccari. Jest to również pierwszy artykuł opublikowany po jego śmierci. Andrea nie wynurzył się na powierzchnię po nurkowaniu z butlą, które wykonał, aby naprawić platformę do freedivingu w Sharm el Sheihk w Egipcie 28 sierpnia. W DAN Europe opłakujemy stratę wspaniałego przyjaciela i bliskiego współpracownika i całym sercem staramy się pomóc jego rodzinie. Andrea, nie zapomnimy Cię.

Nurkowie mają wyjątkowy związek ze swoimi uszami. Dbają o nie prawie tak samo jak o sprzęt. Jakiekolwiek złe traktowanie tej części ciała nie zdarza się celowo, ale jest najczęściej wynikiem błędu lub przeoczenia.

Legendarne jadalne składniki

Warto zapamiętać, że ocet jest jednym z najbardziej wychwalanych składników przez żeglarzy i nurków. Usuwa zabrudzenia, neutralizuje parzydełka meduzy, a nawet jest uważany za środek wzmacniający układ odpornościowy i regulujący ciśnienie krwi, chociaż mechanizm tego działania nie jest znany. Innym bardzo popularnym składnikiem, przynajmniej w regionie Morza Śródziemnego, jest oliwa z oliwek. Obniża ona cholesterol, a starożytni Grecy stosowali ją zamiast mydła lub jako środek kosmetyczny. O wiele później oliwa z oliwek zaczęła być używana do łagodzenia oparzeń ze względu na swoje właściwości zmiękczające i wodoodporne. Przez długi czas te dwa składniki dressingów do sałatek były stosowane jako wspaniałe lekarstwo na problemy z uszami. Niestety zarówno ocet, jak i oliwa z oliwek mogą zawierać alergeny naturalne i pochodzące ze środków konserwujących, które mogą wywołać podrażnienie. Produkty farmaceutyczne są bardziej efektywne, dopracowane, bezpieczne i mają ustaloną odpowiednią dawkę, dzięki czemu są lepszym wyborem niż składniki używane w kuchni.

Jak dbać o uszy

Stwierdzenie, że uszy są elementem sprzętu nie jest błędem – uszy są narażone na czynniki stresogenne spowodowane zarówno przez mikroorganizmy, jak i zmiany ciśnienia. Wielu nurków dba o uszy w ten sam sposób, w jaki dba o BCD i automat oddechowy – płucząc je po nurkowaniu.

Niektórzy dobrze poinformowani nurkowie stosują również wykonany domowym sposobem roztwór przed i po każdym nurkowaniu. Oprócz basenów, każdy akwen wodny jest domem dla ogromnej liczby mikroorganizmów, od planktonu po bakterie, które mogą wywołać infekcję kanału słuchowego. Składniki tego optymalnego środka zapobiegawczego są znane mniej więcej od początku nurkowania i są łatwo dostępne: woda, alkohol i ocet, czyli kwas octowy lodowaty lub czysty kwas octowy. Jak zwykle najważniejsze jest uzyskanie odpowiedniej proporcji. DAN zaleca mieszaninę 5% lodowego kwasu octowego, 10% wody i 85% alkoholu. Kwas tworzy środowisko nieprzyjazne dla bakterii, a alkohol sprawia, że woda łatwiej opuszcza komórki.

Jeszcze więcej kropli

Jak przekonali się niektórzy pechowi nurkowie, nadmiar woskowiny może utrudnić wyrównanie ciśnienia i potencjalnie uszkodzić błonę bębenkową i słuch. Nadmiar woskowiny należy zmiękczyć kroplami glicerynowymi.

Musisz jednak uważać: uczucie pełności w uchu i stłumione słyszenie niekoniecznie jest symptomem nadmiaru woskowiny, ale może być wynikiem problemów z trąbką Eustachiusza w uchu środkowym. Po nurkowaniu, podczas którego miałeś problem z wyrównaniem ciśnienia możesz oczekiwać, że jest to spowodowane opuchnięciem trąbki Eustachiusza z powodu stanu zapalnego lub że do błony bębenkowej

od środka przykleiła się jakaś wydzielina. Jest to jeden z wielu przypadków, w którym lepiej skonsultować się ze specjalistą przed podjęciem jakiegokolwiek działania.

Inne problemy obejmują infekcję ucha zewnętrznego: czy jest ono spowodowane przez bakterie, wirusy czy grzyby? Około 90% infekcji ucha zewnętrznego jest bakteryjnych, 10% grzybiczych, infekcje wirusowe są rzadkie. Każda z nich wymaga innego leczenia.

Najważniejsze pytanie brzmi: czy nie doszło do uszkodzenia błony bębenkowej. W razie przerwania błony, nawet bardzo małego, krople mogą pogorszyć sytuację. „Organiczne" lub „naturalne" lekarstwa sprzedawane w sklepach zielarskich i w niektórych aptekach mogą spowodować alergie.

Opinia ekspertów

Udowodniono, ze roztwór octu, wody i alkoholu wkroplony do kanału słuchowego przed i po nurkowaniu może być stosowany bez żadnego problemu i jest bardzo skuteczny. W przypadku braku innych symptomów można również stosować krople do oczu. Jeśli występuje swędzenie lub, co gorsza, intensywny dyskomfort lub ból, najlepiej nie wkraplać żadnych roztworów przygotowanych domowym sposobem przed konsultacją ze specjalistą.

Wniosek: zapobieganie urazom należy do nurka, leczenie zostaw specjaliście.

O autorze

Claudio Di Manao jest członkiem DAN od 1997 roku oraz instruktorem nurkowania PADI i IANTD. Jest

autorem serii książek i opowiadań na temat nurkowania, takich jak Shamandura Generation – zabawny portret społeczności nurkowej w Sharm el Sheik. Współpracuje z czasopismami, rozgłośniami radiowymi i gazetami opowiadając i pisząc o bezpieczeństwie nurkowania, podwodnym życiu i podróżach.

Tłumacz: Agnieszka Kostera-Kosterzewska