



Πρόληψη

- Ελέγχετε τακτικά τα αυτιά σας στον ειδικό. Μην κάνετε μόνοι σας το γιατρό. Ζητάτε τη γνώμη του σε κάθε πρόβλημα, ακόμα και αν νομίζετε ότι ξέρετε τη λύση του.
- Απαγορεύεται η κατάδυση αν υπάρχει κρουολόγημα, αλλεργική ρινίτιδα σε έξαρση και γενικά απόφραξη της μύτης κάθε αιτιολογίας .
- Αν κατά την κάθοδο διαπιστώσετε δυσκολία στην εξίσωση, σταματήστε την κατάδυση και αναδυθείτε αμέσως.
- Απαγορεύονται οι ωτασπίδες σε κάθε περίπτωση. Αποφύγετε τις στενές στολές.
- Εξασκηθείτε σε όλες τις τεχνικές εξίσωσης και αποφύγετε το χειρισμό Valsalva.



Τεχνικές εξίσωσης

Ενεργητική διάνοιξη της ευσταχιανής σάλπιγγας και εξίσωση πιέσεων στο αυτί μπορεί να γίνει με τους εξής τρόπους:

- Απλή κατάποση.
- Κατάποση με κλειστή μύτη και στόμα.(Toynbee).
- Ωθηση της γνάθου προς τα εμπρός ενώ κρατάμε το στόμα σφιχτά σφραγισμένο γύρω από το επιστόμιο του regulator.
- Εκπνοή με κλειστή μύτη και στόμα (**Valsalva**).

Η μέθοδος Valsalva είναι η πιο γνωστή αλλά και η πιο επικίνδυνη, γιατί σε συνθήκες τέλειας απόφραξης της ευσταχιανής μπορεί να αυξήσει υπερβολικά την πίεση στα υγρά του λαβυρίνθου, με αποτέλεσμα βαρότραυμα έσω αυτιού.

Πριν αρχίσετε καταδύσεις

Οι περισσότερες αναγνωρισμένες σχολές καταδύσεων ζητούν ιατρική εξέταση και πιστοποιητικό για κάθε νέο μαθητή. Μην το θεωρήσετε τυπική διαδικασία. Κάνετε όλες τις απαραίτητες εξετάσεις, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στη λεπτομερή εξέταση των αυτιών από τον ειδικό. Μην αποκρύψετε τίποτα από το ιατρικό ιστορικό σας, είτε πιστεύοντας ότι δεν είναι σημαντικό είτε σκόπιμα, για να αποφύγετε ταλαιπωρία ή αποκλεισμό από τα μαθήματα. Είναι ελάχιστες οι παθήσεις που αποκλείουν την κατάδυση, αλλά, αν πραγματικά τις έχετε και καταδυθείτε, ο κίνδυνος είναι μεγάλος.

Η κατάδυση θα σας δώσει μεγάλες χαρές, αρκεί να την αντιμετωπίσετε με τη σοβαρότητα που πρέπει, ώστε να μην τη σκιάσουν προβλήματα και άσκοπες ταλαιπωρίες.

Προβλήματα των αυτιών



στην καταδυση



ΡΙΝΟΛΟΓΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΑΘΗΝΩΝ
ATHENS RHINOLOGY TEAM

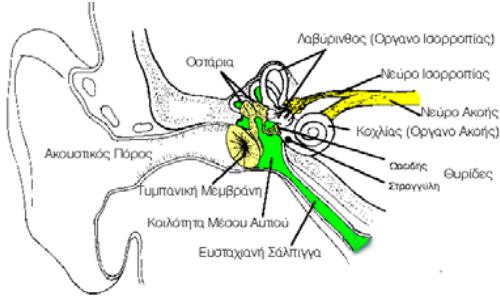
Δρ Τιμολέων Φ. Τερζής
Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος

Δημ. Βασιλείου 11, 154 51 Ψυχικό. ☎ 6972 264 464

www.art-ori.com

Δρ Τιμολέων Φ. Τερζής
Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος
Διευθυντής Ρινολογικού Κέντρου Αθηνών

Το Αυτί στην Κατάδυση



Παρά την αναμφισβήτητη αγάπη του για το υγρό στοιχείο, ο άνθρωπος δεν παύει να είναι ένα ον της ξηράς. Το αυτί του είναι ένα υπερευαίσθητο όργανο, φτιαγμένο να ανταποκρίνεται στις λεπτές μεταβολές πίεσης που συμβαίνουν στην ξηρά με απειροελάχιστες κινήσεις του συστήματος τυμπανικής μεμβράνης - οσταρίων που μπορεί να είναι τόσο μικρές όσο το μισό της διαμέτρου ενός μορίου υδρογόνου. **Οι μεγάλες μεταβολές πιέσεων που συνοδεύουν την κατάδυση είναι μιά σοβαρή δοκιμασία για το ανθρώπινο αυτί.** Αυτός είναι ο λόγος που δεν συγχωρούνται λάθη. Αν δεν τηρηθούν αυστηροί κανόνες ή αν υπάρχει έστω και ένα μικρό πρόβλημα στο αυτί, οι συνέπειες μπορεί να είναι πολύ σοβαρές.

Η Ευσταχιανή Σάλπιγγα

Είναι ένας σωλήνας που συνδέει την κοιλότητα του μέσου αυτιού, πίσω από την τυμπανική μεμβράνη, με το φάρυγγα. Όταν η ευσταχιανή σάλπιγγα είναι αποφραγμένη, δημιουργούνται συνθήκες αρνητικής πίεσης στο μέσο αυτί, με αποτέλεσμα αίσθημα μπουκώματος, πόνο ή και ρήξη της τυμπανικής μεμβράνης ή/και των θυρίδων του εσωτερικού αυτιού. Κατά την κατάδυση, η ομαλή λειτουργία της ευσταχιανής σάλπιγγας είναι ζωτικής σημασίας ώστε να εξισορροπούνται οι μεγάλες πιέσεις που ασκούνται από το νερό.

Βαρότραυμα

Κατά την κάθοδο του δύτη η ευσταχιανή σάλπιγγα πρέπει να ανοίγει συνεχώς, παθητικά ή ενεργητικά, ώστε να εξισώνει τις πιέσεις στις δύο επιφάνειες της τυμπανικής μεμβράνης. Αν δεν ανοίξει και η κάθοδος συνεχιστεί, μπορεί να προκύψουν βλάβες λόγω διαφοράς πίεσης, που περιλαμβάνονται στο γενικό όρο “Βαρότραυμα”.

Το βαρότραυμα του μέσου αυτιού είναι το συχνότερο καταδυτικό πρόβλημα, με συμπτώματα πόνο, μείωση ακοής και βουητό. Αν λόγω μεγάλης διαφοράς πίεσης γίνει ρήξη τυμπάνου, ο δύτης παθαίνει ίλιγγο, ο οποίος, αν και διαρκεί πολύ λίγο, είναι επικίνδυνος για τη ζωή του. Η θεραπεία περιλαμβάνει φάρμακα και απαγόρευση της κατάδυσης μέχρι την αποκατάσταση. Οι διατρήσεις του τυμπάνου κατά κανόνα επουλώνονται αυτόματα σε λίγες μέρες. Αν επιμείνουν μπορούν να διορθωθούν με τυμπανοπλαστική.

Το βαρότραυμα του έσω αυτιού προκαλείται από βίαια προσπάθεια εξίσωσης σε συνθήκες έντονης αρνητικής πίεσης στο μέσο αυτί. Η μεγάλη διαφορά πίεσης που προκύπτει με αυτό τον τρόπο προκαλεί βλάβες στα κύτταρα της ακοής και στο όργανο της ισορροπίας, ενώ είναι δυνατό να γίνει και ρήξη των θυρίδων με διαφυγή του υγρού που υπάρχει στο εσωτερικό αυτί προς την κοιλότητα του μέσου αυτιού, κατάσταση που είναι γνωστή σαν **Περιλαβυρινθικό Συρίγγιο**. Εκδηλώνεται με ίλιγγο, βουητά και σοβαρή βαρηκοΐα που μπορεί να μείνει μόνιμη. Η θεραπεία είναι συνήθως συντηρητική, με φάρμακα και απαγόρευση της κατάδυσης. Σε μερικές περιπτώσεις συριγγίου του λαβυρίνθου πιθανόν να χρειαστεί χειρουργική αποκατάσταση.

Εξωτερική Ωτίτιδα

Είναι το συχνότερο πρόβλημα των αυτιών κατά τους θερινούς μήνες. Πρόκειται για δερματική μόλυνση, λόγω διαβροχής από το νερό και μπορεί να οφείλεται είτε σε μικρόβια είτε σε μύκητες. Τα συμπτώματα είναι αίσθημα απόφραξης του αυτιού, πόνος (συντά πολύ έντονος) βουητό και έκκριση. Η θεραπεία είναι τοπική, με καθαρισμό από το γιατρό και σταγόνες. Από το στόμα δίνουμε αναλγητικά και, σπάνια, αντιβιοτικά. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας έχει μεγάλη σημασία η προστασία του αυτιού από το νερό, με βαμβάκι εμποτισμένο σε βαζελίνη.

Ίλιγγος στην κατάδυση

Είναι το αίσθημα περιστροφής και απώλειας προσανατολισμού που προκύπτει από ερεθισμό ή βλάβη του οργάνου της ισορροπίας, που φιλοξενείται στο εσωτερικό αυτί. Ο ίλιγγος μπορεί να απειλήσει ακόμα και τη ζωή του δύτη, λόγω της απώλειας του προσανατολισμού, αλλά και του πανικού που αυτή συνεπάγεται.

Μερικές από τις καταστάσεις που μπορούν να προκαλέσουν ίλιγγο κατά την κατάδυση είναι:

- Η **Διάτρηση Τυμπάνου** και το **Βαρότραυμα** έσω ωτός, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως.
- Η **Νόσος των Δυτών**, που προκαλείται όταν δεν τηρούνται οι κανόνες της κατάδυσης
- Ο **άνισος ερεθισμός των λαβυρίνθων** είτε από το κρύο νερό λόγω απόφραξης του ενός ακουστικού πόρου από ωτασπίδα ή στενή στολή κατάδυσης, είτε από ασύμμετρη διάνοιξη των δύο ευσταχιανών κατά την εξίσωση.