

Καλοκαιρινή ωτίτιδα: Τα ενοχλητικά συμπτώματα - Η θεραπεία που ανακουφίζει

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οι ωτίτιδες το καλοκαίρι κάνουν συχνά την εμφάνιση τους λόγω της αυξημένης χρήσης του ντους, των θαλασσινών μπάνιων και της ανόδου της θερμοκρασίας, παράγοντες που οδηγούν στην αύξηση της υγρασίας στο αυτί και συγκεκριμένα στον έξω ακουστικό πόρο.



Τι ορίζουμε ως καλοκαιρινή ωτίτιδα ή αλλιώς εξωτερική ωτίτιδα;

Αυτό το φαινόμενο, της αυξημένης υγρασίας στο αυτί, το ονομάζουμε εξωτερική ωτίτιδα ή αλλιώς swimmer's ear - το αυτί του κολυμβητή. Έχουμε λοιπόν, μια φλεγμονή του δέρματος του έξω ακουστικού πόρου δηλαδή, του σωλήνα που ξεκινά από το περύγιο και φτάνει έως το τύμπανο. Περίπου το 1% των ανθρώπων νοσεί από αυτήν κάθε χρόνο, κυρίως το καλοκαίρι, ενώ το 10% των ανθρώπων συνολικά θα εκδηλώσουν τη λοίμωξη τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους.

Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να είμαστε καλά ενημερωμένοι ώστε να γνωρίζουμε πώς να αντιμετωπίζουμε τη συγκεκριμένη λοίμωξη και να αποφεύγουμε την ταλαιπωρία της ωτίτιδας.

Από τι προκαλείται η εξωτερική ωτίτιδα;

Προκαλείται κυρίως από βακτήρια με συνηθέστερα την ψευδομονάδα και τον σταφυλόκοκκο και σπανιότερα από μύκητες (ωτομύκωση), μικρόβια που φιλοξενούνται ούτως ή άλλως στο δέρμα του πόρου και υπό φυσιολογικές συνθήκες δεν προκαλούν προβλήματα. Όμως, εξαιτίας διαφόρων παραγόντων, βρίσκουν την ευκαιρία να αναπτυχθούν και να εμφανίσουν λοιμογόνο δράση, προκαλώντας την ωτίτιδα.

Ποιοι παράγοντες συμβάλλουν στην εμφάνιση της εξωτερικής ωτίτιδας;

Οι παράγοντες ποικίλλουν, ανάμεσα τους περιβαλλοντικοί, όπως η υγρασία, η συχνή έκθεση σε νερό λόγω κολύμβησης και θαλάσσιων σπορ, ανατομικοί στους ασθενείς με στενό έξω ακουστικό πόρο, παθήσεις του δέρματος, όπως το έκζεμα και η ψωρίαση αλλά και οργανικές παθήσεις, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, τραύματα από ξένα σώματα με τη χρήση μπατονέτας και ακουστικά βαρηκοΐας, αλλά και ερεθιστικούς παράγοντες όπως κάποιο σαπούνι, η ακτινοθεραπεία, η χημειοθεραπεία, οι χειρουργικές επεμβάσεις και το στρες.

Ποια είναι τα πιο συχνά συμπτώματα εξωτερικής ωτίτιδας;

Στα παιδιά, τα πιο συχνά συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο στο αυτί, ειδικά όταν είναι ξαπλωμένα, πυρετό 38 °C ή υψηλότερο, έντονο πονοκέφαλο, δυσκολία στην ακοή, απώλεια ισορροπίας, εκροή υγρού από των έξω ακουστικό πόρο (ωτόρροια), προβλήματα στον ύπνο, καθώς και ευερεθιστότητα.

Στους ενήλικες, τα συμπτώματα είναι από ήπια μέχρι πιο έντονα: ανάμεσα τους πόνος, αίσθημα κνησμού, αίσθημα βάρους, πυρετός, ερεθισμός και ευαισθησία της περιοχής, απόφραξη του πόρου, βαρηκοΐα και διόγκωση των λεμφαδένων του τραχήλου. Η μη έγκαιρη και σωστή αντιμετώπισή της μπορεί να προκαλέσει περιχονδρίτιδα του ωτός, μια κατάσταση που απαιτεί αρκετές φορές νοσηλεία και ενδοφλέβια αγωγή.

Η θεραπεία πρέπει να ξεκινήσει με τον προσεκτικό και επιμελή καθαρισμό του έξω ακουστικού πόρου και με τη χορήγηση τοπικής και συστηματικής αγωγής με αντιβίωση και στεροειδή.

Πώς γίνεται η διάγνωση;

Η διάγνωση θα γίνει από τον ωτορινολαρυγγολόγο με βάση το ιστορικό, την κλινική εξέταση (ωτοσκόπηση και ωτομικροσκόπηση), ενώ, αν συνυπάρχει ωτόρροια, ενδέχεται να χρειαστεί και καλλιέργεια του εκκρίματος, ώστε να προσδιοριστεί ο αιτιολογικός παράγοντας.

Ποια είναι η θεραπεία της εξωτερικής ωτίτιδας;

Με την εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων, ξεκινάμε με τη χορήγηση αναλγητικών, ώστε να καταπολεμηθεί ο πόνος. Επιπλέον, είναι σημαντικό εξ αρχής να αποφεύγουμε τους αιτιολογικούς παράγοντες, με κυριότερη προφύλαξη την αποφυγή της διαβροχής.

Αν η λοίμωξη είναι ήπια, τα συμπτώματα συνήθως βελτιώνονται μέσα στις πρώτες δύο ημέρες, ενώ οι περισσότερες ωτίτιδες υποχωρούν από μόνες τους σε διάστημα

μίας με δύο εβδομάδων. Αν όμως τα συμπτώματα επιμένουν, πρέπει να συμβουλευτούμε το γιατρό μας και να προχωρήσουμε στην κατάλληλη θεραπεία, ανάλογα με την υποκείμενη αιτία της μόλυνσης.

Η θεραπεία είναι εύκολη και διαρκεί εφτά με δέκα ημέρες αν ξεκινήσει νωρίς, συνήθως με τη χορήγηση τοπικής θεραπείας με τη μορφή σταγόνων, που μπορεί να περιέχουν αντιβιοτικό ή/και κορτικοστεροειδές ή αντιμυκητιασικό, ανάλογα με το υπεύθυνο μικρόβιο.

Σε κάποιες περιπτώσεις, όταν η λοίμωξη έχει προχωρήσει τόσο ώστε να αποφράξει τον πόρο του αυτιού, μπορεί να χρειαστεί η τοποθέτηση μιας μικρής γάζας εμποτισμένης με φάρμακο σε αυτόν. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις, είτε όταν η φλεγμονή έχει παραμεληθεί, είτε όταν υπάρχουν σοβαροί προδιαθεσικοί παράγοντες, όπως ο διαβήτης που προαναφέραμε, είτε αν δεν υπάρχει βελτίωση με την παραπάνω θεραπεία, μπορεί να απαιτηθεί η χορήγηση αντιβιοτικών από το στόμα, και σπανιότερα νοσηλεία.

Οδηγίες για την προστασία των αυτιών το καλοκαίρι:

Για να αποφύγουμε δυσάρεστες εκπλήξεις, υπάρχουν κάποιες οδηγίες που μπορούμε να ακολουθήσουμε για να διαφυλάξουμε τις διακοπές μας:

- Πραγματοποιούμε προληπτικό καθαρισμό των αυτιών σε ειδικό ωτορινολαρυγγολόγο, κάθε χρόνο πριν από την καλοκαιρινή περίοδο για να μην παγιδεύεται νερό στον έξω ακουστικό πόρο.
- Επιλέγουμε προσεκτικά τη θαλάσσια περιοχή ή την πισίνα όπου θα κολυπήσουμε και αποφεύγουμε εκείνες με περιορισμένη ή πλημμελή ανανέωση και απολύμανση του νερού, καθώς σε τέτοια νερά «συχνάζει» ένα βακτήριο που ονομάζεται *Pseudomonas aeruginosa*.
- Αποφεύγουμε τη χρήση μπατονέτας ή ξένου σώματος πριν ή μετά την κολύμβηση για τον καθαρισμό του αυτιού, ώστε να μην προκαλέσουμε ερεθισμό ή τραυματισμό του, καθώς η φύση έχει προνοήσει και υπάρχει μηχανισμός αυτοκαθαρισμού. Το μόνο που καταφέρνουμε με τη χρήση της μπατονέτας είναι να τραυματίσουμε τον έξω ακουστικό πόρο και να σπρώξουμε προς τα μέσα το κερί. Καλύτερα να προτιμούμε μια καθαρή πετσέτα ή βαμβάκι, μέχρι εκεί που φθάνει το δάχτυλό μας, ενώ μπορούμε να ενσταλάξουμε σταγόνες καθαρού οινοπνεύματος ή διαλύματος οξικού οξέος στον έξω ακουστικό πόρο, εφόσον είναι ακέραιος ο τυμπανικός υμένας και δεν φέρει σωληνίσκους αερισμού. Μπορούμε, επίσης, να προστατεύουμε τα αυτιά μας με ωτοασπίδες σιλικόνης όσο κολυμπάμε ή απολαμβάνουμε τα θαλάσσια σπορ.
- Αποφεύγουμε τις βουτιές από ύψος για να αποφύγουμε την πίεση στην οποία εκτίθενται τα αυτιά μας.

- Αποφεύγουμε την υπερβολική χρήση κλιματιστικού.
- Αποφεύγουμε τους τραυματισμούς των αυτιών εξαιτίας της ατμοσφαιρικής πίεσης. Στις περιπτώσεις που έχουμε ευαίσθητα αυτιά και θέλουμε να ταξιδέψουμε με το αεροπλάνο, καλό είναι να πίνουμε συχνά νερό ή να μασάμε τσίχλα κατά τη διάρκεια της πτήσης.
- Προστατεύουμε τα αυτιά μας από τους δυνατούς ήχους. Ειδικά το καλοκαίρι που πηγαίνουμε σε πολλές συναυλίες και μουσικές παραστάσεις, καλό είναι να επιλέγουμε μια θέση όπου ο ήχος δεν είναι εκκωφαντικός, δηλαδή μακριά από τα ηχεία».

Πηγή: ygeiamou.gr