

## • **Εξωτερική ωτίτιδα (το αυτί του κολυμβητή-swimmer's ear)**

Πρόκειται για τη **συχνότερη πιθανότατα λοίμωξη του καλοκαιριού**. Περίπου το **1%** των ανθρώπων νοσεί από αυτή κάθε χρόνο, οι περισσότεροι εκ των οποίων τους θερινούς μήνες, ενώ το **10%** των ανθρώπων συνολικά θα εκδηλώσουν τη λοίμωξη τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους. Επιπλέον, η όλο και περισσότερο διαδεδομένη χρήση κολυμβητηρίων ολοετών για άθληση, έχει επεκτείνει την επίπτωση της πάθησης και στους λοιπούς μήνες πέραν των θερινών.

Η εξωτερική ωτίτιδα είναι μία **φλεγμονή του δέρματος στον έξω ακουστικό πόρο του αυτιού**, ο οποίος ξεκινά από το πτερύγιο του αυτιού και καταλήγει στο τύμπανο.

Οι ασθενείς παραπονούνται για μία **μεγάλη ποικιλία συμπτωμάτων**, που ξεκινούν από **ήπια δυσφορία και κνησμό** (φαγούρα), **αίσθημα βάρους, ευαισθησία** και-κατά μείζονα λόγο- **ωταλγία** (πόνος στην περιοχή του αυτιού), αλλά ενδέχεται να εξελιχθούν σε ωτόρροια (εκροή υγρού από τον πόρο), οίδημα και απόφραξη του πόρου με συνοδό βαρηκοΐα, ενώ σε μερικές περιπτώσεις παρατηρείται και ερυθρότητα, οίδημα και ευαισθησία του πτερυγίου του αυτιού.

Προκαλείται από **μικροοργανισμούς**, κυρίως **βακτήρια** (90%), και σε μικρότερο ποσοστό και **μύκητες**. Τα βακτήρια αυτά, συνηθέστερα η ψευδομονάδα και ο σταφυλόκοκκος, φιλοξενούνται ούτως ή άλλως στο δέρμα του πόρου και υπό φυσιολογικές συνθήκες δεν προκαλούν προβλήματα, αλλά συμβιώνουν αρμονικά μαζί μας. Όταν όμως συντρέχουν οι συνθήκες που θα περιγράψουμε παρακάτω, τότε βρίσκουν την ευκαιρία να αναπτυχθούν περαιτέρω, αποκτούν λοιμογόνο δράση και προκαλούν την ωτίτιδα.

Οι παράγοντες αυτοί, που λειτουργούν προδιαθεσικά για την εμφάνιση της εξωτερικής ωτίτιδας, είναι:

- **Ανατομικοί:** στενός έξω ακουστικός πόρος, παρουσία εξοστώσεων
- **Περιβαλλοντικοί:** η υγρασία, ειδικά τους θερινούς μήνες, με τη συχνή έκθεση σε νερό λόγω κολύμβησης (από όπου προέκυψε και ο όρος «αυτί του κολυμβητή»-swimmer's ear)
- **Δερματικοί:** παθήσεις του δέρματος (έκζεμα, ψωρίαση, κα)
- **Τραύμα:** από ξένα σώματα, χρήση μπατονέτας, ακουστικά βαρηκοΐας, καθαρισμό
- **Συστηματικές παθήσεις:** σακχαρώδης διαβήτης, ανοσοκαταστολή
- **Άλλοι παράγοντες:** ερεθιστικοί (όπως σαμπουάν), ακτινοθεραπεία, χημειοθεραπεία, χειρουργικές επεμβάσεις, στρες

Η **διάγνωση** θα γίνει με την κλινική εξέταση από τον Ωτορινολαρυγγολόγο, και η αντιμετώπιση συνίσταται στην πλειονότητα των περιπτώσεων στην χορήγηση **τοπικής θεραπείας** με τη μορφή σταγόνων, αναλγησίας και στην **αποφυγή έκθεσης στους αιτιολογικούς παράγοντες**, με κυριότερη την αποφυγή της διαβροχής. Σε κάποιες περιπτώσεις, όταν η λοίμωξη έχει προχωρήσει τόσο ώστε να αποφράξει τον πόρο του αυτιού, μπορεί να χρειαστεί η τοποθέτηση μίας μικρής γάζας εμποτισμένης σε φάρμακο σε αυτόν. Αν και κάπως επώδυνος, αυτός ο χειρισμός είναι εξαιρετικά αποτελεσματικός στην γρήγορη αποδρομή του οιδήματος. Αν συνυπάρχει ωτόρροια, ενδέχεται να χρειαστεί και **καλλιέργεια του εκκρίματος**, ώστε να επιβεβαιωθεί ο αιτιολογικός παράγοντας. Τέλος, σε εξαιρετικές περιπτώσεις, είτε όταν η φλεγμονή έχει παραμεληθεί, είτε όταν υπάρχουν

σοβαροί προδιαθεσικοί παράγοντες, όπως ο διαβήτης, μπορεί να απαιτηθεί η χορήγηση **αντιβιοτικών από το στόμα**, κάποτε δε και νοσηλεία.

Σε γενικές γραμμές όμως, η λοίμωξη είναι ήπια, αντιμετωπίζεται εύκολα και το κυριότερο, μπορούμε **να την αποφύγουμε τηρώντας κάποιες βασικές αρχές**:

- ✓ Μην χρησιμοποιείτε μπατονέτες, ή οτιδήποτε άλλο «εργαλείο» για τον καθαρισμό των αυτιών-έχει φροντίσει για αυτό η μητέρα-φύση!
- ✓ Αποφύγετε την κολύμβηση σε μολυσμένα νερά
- ✓ Αν έχετε ευαισθησία, στεγνώστε καλά με σεσουάρ την περιοχή των αυτιών μετά το μπάνιο
- ✓ Χρησιμοποιείτε τις κατάλληλες για εσάς ωτοασπίδες, με προσοχή και τηρώντας τους κανόνες υγιεινής
- ✓ Μην εφαρμόζετε αυτοσχέδιες θεραπείες. Αν έχετε ωταλγία πάρτε ένα παυσίπονο χάπι μόνο, και αναζητήστε τον ειδικό