



27 ΙΟΥΛΙΟΥ - 2 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

ΥΓΕΙΑ TiVi

Για ν' αποφύγουμε δυσάρεστες καταστάσεις με τα αυτιά μας το καλοκαίρι, καλό είναι να πάρουμε τα μέτρα μας! Η μεγαλύτερη επαφή μας με τη φύση και τη θάλασσα, οι βουτιές αλλά και τα έντομα μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα.

Πριν τις διακοπές. Επισκεφθείτε τον ΩΡΛ για να καθαρίσετε τα αυτιά σας πριν ξεκινήσετε τα μπάνια στη θάλασσα.

Μετά τη θάλασσα. Σκουπίζετε τα αυτιά σας απαλά και χωρίς βιαστικές κινήσεις με μια μαλακή πετσέτα. Για ν' απομακρυνθεί το νερό από τα αυτιά, γυρίστε το κεφάλι προς τα πλάγια, χωρίς όμως απότομες κινήσεις.

Ναι στις ωτοασπίδες. Είναι μια καλή λύση αν έχετε ευαισθησία στ' αυτιά. Προμηθευτείτε από το φαρμακείο ωτοασπίδες σιλικόνης.

Οχι στις μπανονέτες. Μπορεί να προκαλέσουν ζημιές, αν προσπαθήσετε να καθαρίσετε βαθιά τα αυτιά σας.

Καλοκαιρινό κρύωμα. Αποφύγετε να κολυμπήσετε. Και με την παραμικρή ενόχληση στο αυτί, αποφύγετε να βουτήξετε το κεφάλι στο νερό για λίγες μέρες.

Κάντε το όπως οι δύτες. Για να εξισώσετε την πίεση ανάμεσα στο εσωτερικό του αυτιού και το εξωτερικό περιβάλλον, πάρτε μια βαθιά αναπνοή και εκπνεύστε με κλειστά μύτη και στόμα.

Βουτιές στη θάλασσα. Τα πισίρικια είναι ο νούμερο ένα... πελάτης σε προβλήματα που μπορεί να προκαλέσουν στα αυτιά τους με απρόσπεκτες βουτιές. Αν δεν είναι κάτι ανησυχητικό, απλά το παιδί δεν πρέπει να βουτήξει το κεφάλι στο νερό τις επόμενες μέρες. Κι όταν μπει στη θάλασσα, φράξτε το αυτί με ένα βαμβάκι που έχετε εμποτίσει σε βαζελίνη: Έτσι το νερό δεν θα μπορέσει να φτάσει στον ακουστικό πόρο. Μη χρησιμοποιήσετε μπανονέτες για να τραβήξετε το νερό, γιατί στο μεταξύ μπορεί να έχει προκληθεί φλεγμονή



«Ακούστε» τα προβλήματα

και να επιδεινώσετε την κατάσταση. Μη ρίξετε λάδι γιατί αν η κυψελίδα έχει φουσκώσει, με το λάδι θα τη φουσκώσει ακόμη περισσότερο.

Θαλάσσια σπορ. Καταδύσεις, σκι και σερφινγκ μπορεί να προκαλέσουν ελαφρές ή σοβαρές βλάβες στα αυτιά.

Έντομα. Τα ζώδια της υπαιθρου ελκύνονται από τη μυρωδιά του κεριού στο αυτί, ενώ τις ημέρες καύσωνα, απλά αναζητούν λίγη σκιά στο αυτί σας! Το κέρι λειτουργεί ως παγίδα και τα εμποδίζει να βγουν. Όσο μεγαλύτερα είναι τόσο πιο επώδυνη είναι η κατάσταση. Σε αυτή την περίπτωση, ρίξτε λίγο λάδι ή οινόπνευμα στο αυτί και το έντομο θα πνιγεί. Αμέσως μετά επισκεφθείτε τον ΩΡΛ για να το αφαιρέσει.

Διάρρηση τυμπάνου. Προκαλείται από απότομο πέσιμο στο νερό ή αν χτυπήσουμε στο αυτί. Όταν σπάει το τυμπάνο, εκδηλώνεται για λίγα λεπτά ξαφνικός και έντονος πόνος βαθιά

στο αυτί. Ενδεχομένως να τρέξει και λίγο αίμα. Ο πόνος θα υποχωρήσει, ωστόσο θα μείνει ένα «μπούκωμα», ένα βουμπό και δεν θ' ακούτε καλά από το προβληματικό αυτί. Διατηρήστε το αυτί σας στεγνό, χωρίς να μπει καθόλου νερό και επισκεφθείτε άμεσα τον ΩΡΛ, ιδίως αν αισθάνεστε στάθεια και ίλιγγο. Αν πονάτε μπορείτε να πάρετε παυσίπονα. Αν το αυτί μολυνθεί θ' αρχίσει να βγάζει πύον. Αν δεν μολυνθεί, η διάρκεια τις περισσότερες φορές επουλώνεται μόνη της.

Εξωτερική ωτίτιδα. Το νερό μπορεί να μεταφέρει στο αυτί μικρόβια ή μύκητες. Κι αν δεν βγει αμέσως, τότε τα μικρόβια και οι μύκητες αναπτύσσονται, πολλαπλασιάζονται και είναι πιθανό να προκαλέσουν φλεγμονή στο εξωτερικό τμήμα του αυτιού, δηλαδή εξωτερική ωτίτιδα. Μόνο ο ΩΡΛ μπορεί να δώσει τη λύση με αντιβίωση και καθαρισμό.

Τα «δώρα» του άγχους...

Η θερινή αμεριμνησία είναι το καλύτερο δώρο στον εαυτό μας, γιατί το άγχος προκαλεί:

Καρδιαγγειακά προβλήματα. Οι ορμόνες του στρες αυξάνουν τον ρυθμό της καρδιάς και περιορίζουν το αιμοφόρο αγγείο, με αποτέλεσμα η καρδιά να δουλεύει σκληρότερα κι έτσι ν' αυξάνεται η αρτηριακή πίεση, με ορατό τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων.

Υπέρταση. Τα διαρκώς υψηλά επίπεδα αδρεναλίνης, συστέλλουν τα αιμοφόρα αγγεία και περιορίζουν τη ροή αίματος. Τότε, το σκεύη παράγει μια ορμόνη που αυξάνει την αρτηριακή πίεση.

Γαστρεντερικά προβλήματα. Το στρες μπορεί να προκαλέσει φλεγμονές και

έλκος. Οι σπασμοί στο έντερο προκαλούν πόνο, δυσκοιλιότητα ή διάρροια.

Αδύναμο ανοσοποιητικό. Αν και η ορμόνη του στρες, η κορτιζόλη, έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, αν παράγεται επί μακρόν, αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό και είμαστε επιρρεπείς σε μολύνσεις.

Διαβήτης τύπου 2. Η αυξημένη κορτιζόλη αυξάνει λιπαρά και γλυκόζη. Το πάγκρεας, ως αντίδραση, αυξάνει τις ποσότητες ινσουλίνης που παράγει, οπότε ανοίγει τον δρόμο για διαβήτη τύπου 2.

Ορμονικά και σεξουαλικά προβλήματα. Το άγχος προκαλεί στεινική δυσλειτουργία στους άντρες και απορρυθμίζει τον έμμηνο κύκλο της γυναίκας.

Ατοπική δερματίτιδα. Φλεγμονώδης

νόσος του δέρματος που πυροδοτείται από στρες.

Ψωρίαση. Σε ποσοστό 40%-60% προκαλείται από το έντονο άγχος.

Κακός ύπνος. Το άγχος προκαλεί πρόωρη γήρανση γιατί εμποδίζει τη γρήγορη ανάπτυξη νέων κυττάρων.

Τριχόπτωση και τριχοτιλλομανία. Τριχοτιλλομανία είναι η σκατανικητή επιθυμία να τραβάμε μαλλιά ή τρίχες από φρύδια ή άλλες περιοχές του σώματος.

Νύχια. Από άγχος δαγκώνουμε τα νύχια μας, ενώ η συναισθηματική πίεση κάνει τα νύχια εύθραυστα και να ξεφλουδίζουν.

Αύξηση του βάρους. Το άγχος εμποδίζει να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας, οπότε συχνά... τρώμε ανεξέλεγκτα.