

گوش‌ها و ارتفاع (باروتروما)

باروتروما چیست؟

باروتروما زمانی رخ می‌دهد که لوله استاش در گوش میانی به دلیل تغییرات ارتفاع یا فشار مسدود شود و تعادل فشار هوا بین گوش میانی و حلق مختل شود. این موضوع باعث ایجاد خلأ، کشیدگی پرده گوش و بروز درد یا تجمع مایع در گوش میانی می‌شود. عواملی مانند سفر هوایی، غواصی یا تغییرات سریع ارتفاع می‌توانند باعث آن شوند. سرماخوردگی، عفونت‌های سینوسی یا آلرژی‌های بینی نیز می‌توانند با تورم مخاط بینی، لوله استاش را مسدود کنند و مشکل را تشدید کنند.

علائم باروتروما چیست؟

احساس فشار در گوش
درد گوش
کاهش شنوایی
احساس سرگیجه یا سبکی سر

علل ایجاد باروتروما چیست؟

شیپور استاش لوله‌ای به عرض تقریباً یک مداد است که پشت حلق را به گوش میانی متصل می‌کند و به حفظ تعادل فشار هوا در دو طرف پرده گوش کمک می‌کند. شایع‌ترین علت انسداد شیپور استاش سرماخوردگی است، اما عفونت‌های سینوسی و آلرژی‌های بینی نیز از علل معمول هستند. گرفتگی بینی منجر به گرفتگی گوش می‌شود زیرا تورم مخاط در بینی می‌تواند به داخل شیپور استاش گسترش یافته و آن را مسدود کنند. همچنین، هر موقعیتی که در آن تغییرات سریع ارتفاع یا فشار رخ دهد، مانند سفر هوایی، سوار شدن در آسانسور، شیرجه زدن به کف استخر یا غواصی، می‌تواند بر عملکرد صحیح شیپور استاش تأثیر بگذارد و موجب انسداد آن شود.

گزینه‌های درمان:

ساده‌ترین راه برای بهبود عملکرد شیپور استاش مخصوصاً حین پرواز

- بلعیدن، خمیازه کشیدن، جویدن آدامس یا مکیدن آب‌نبات، به‌ویژه هنگام برخاستن و فرود هواپیما
- همچنین می‌توانید بینی را بگیرید، مقدار کمی هوا در دهان نگه دارید، به آرامی (نه با فشار زیاد) به بینی بسته‌شده بدمید و سپس ببلعید تا گوش‌ها “باز” شوند.
- برای شیرخواران توصیه به استفاده از شیشه شیر یا پستانک برای تشویق به بلعیدن در هنگام برخاستن و فرود هواپیما می‌شود.

گوش‌ها و ارتفاع (باروتروما)

- هنگام فرود هواپیما بیدار بمانید تا به‌طور مکرر عمل بلع را انجام دهید.
- چه داروهایی برای جلوگیری از ایجاد باروتروما میتوان استفاده کرد؟
- اگر سابقه‌ی علائم آلرژی بینی دارید قبل از شروع پرواز، داروهای ضدآلرژی (آنتی هیستامین) تجویز شده توسط پزشکتان را مصرف کنید.
- همچنین استفاده از اسپری‌های بینی (مثل ضداحتقان‌ها) میتواند موجب کاهش انسداد شیپور استنش شود. (در صورت بارداری یا داشتن بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی، فشارخون بالا یا بیماری تیروئید، با پزشک مشورت کنید).
- از استفاده طولانی‌مدت اسپری‌های بینی خودداری کنید تا از احتقان بازگشتی یا وابستگی به آن جلوگیری شود.
- در صورت تداوم مشکل، به متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کنید.
- پزشک متخصص ممکن است تصمیم به قرار دادن لوله تهویه، استفاده از بالون برای گشاد کردن لوله استنش یا برش کوچک در پرده گوش برای تخلیه فشار/مایع بگیرد

سوالاتی که باید از پزشک بپرسید:

- ۱- چگونه می‌توانم از بروز باروتروما جلوگیری کنم؟
- ۲- اگر فشار گوش به سرعت برطرف نشد، به چه کسی مراجعه کنم؟