

Essere & benessere | Prevenzione

Mal d'orecchie

Come evitare le infezioni



Attenzione al vento: l'aria che entra nel condotto uditivo, specie se fredda, veicola virus e batteri

di **Maria Angela Masino**
in collaborazione con



professor **Corrado Borsi**
responsabile del Servizio
di Otorinolaringoiatria
dell'Istituto Auxologico di Milano

Mai usare i bastoncini e non giocare con i tappi delle penne. Si consiglia di indossare foulard o sciarpe. E, dopo il bagno, utilizziamo il phon per asciugare il timpano: elimina l'umidità...

Otiti esterne, congestioni, pruriti: sono vari i disturbi delle orecchie che si potrebbero evitare con una cura e un'igiene corrette. «Una delle prime cattive abitudini da evitare è quella di utilizzare i bastoncini: hanno lo stesso calibro del condotto uditivo per cui tendono a spingere il cerume in profondità, nella membrana del timpano. E il rischio che, dopo l'uso, si verifichi un'infezione è davvero molto alto. Ci sono, poi, studenti e impiegati che giocherellano con le biro o i loro cappucci infilati nelle orecchie: altro gesto da non fare perché può provocare lesioni al lobo esterno se non addirittura la perforazione del timpano», dice il professor Corrado Borsi, responsabile del Servizio di Otorinolaringoiatria dell'Istituto Auxologico di Milano.

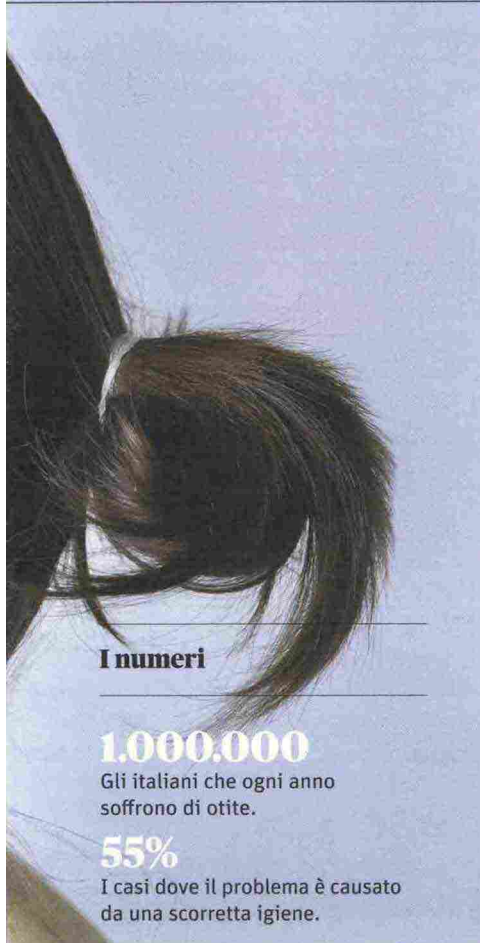
Nelle giornate di vento, specie se fresco, bisognerebbe indossare un foulard a fascia o un paraorecchie: il tim-

pano è una membrana sottile, ricca di vasi sanguigni. L'aria che spira con forza veicola più facilmente virus e batteri che possono creare infezioni.

Piscine e docce

I campioni di nuoto la chiamano anche otite del nuotatore, si manifesta con prurito, ronzio, sensazione di orecchio tappato: è un'infezione del canale uditivo esterno causata dalla presenza di colonie batteriche presenti nell'acqua della piscina. Ma è anche provocata dalla cattiva igiene post-bagno. **Fondamentale dopo ogni sessione di nuoto sciacquare le orecchie sotto la doccia e asciugarle con cura:** eventuali ristagni d'acqua oltre a essere fastidiosi possono, in persone predisposte, provocare un'otite esterna.

L'umidità, infatti, favorisce il moltiplicarsi dei batteri: si può ovviare al problema con un corretto utilizzo del phon. Dopo aver preso l'asciugacapelli, selezionare la potenza minima, te-



I numeri

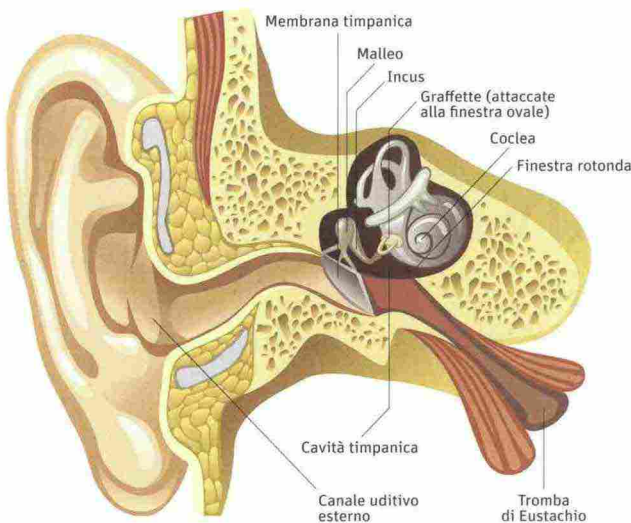
1.000.000

Gli italiani che ogni anno soffrono di otite.

55%

I casi dove il problema è causato da una scorretta igiene.

Un organo complesso



Curiosità

► I lavoratori che operano in ambienti polverosi, come falegnami o muratori, dovrebbero sempre utilizzare una bandana per evitare che la polvere entri nel canale uditivo.

I personaggi

► Hanno sofferto dell'otite del nuotatore l'italiana Federica Pellegrini; l'americano Ryan Lochte pluri-oro mondiale e l'epico "scazzottatore" Bud Spencer, nuotatore, attore, sceneggiatore.



nerlo a una distanza di almeno trenta centimetri dalla testa, dirigendo il getto di taglio rispetto all'orecchio. L'aria calda e secca fa evaporare l'acqua asciugando bene il canale uditivo.

Cambi di pressione

In aereo, in montagna, in funivia si è obbligati a discese rapide e l'orecchio risente in modo particolare di questi cambiamenti di altitudine. È strutturato per lavorare a pressione zero: un'immersione o un decollo alterano quest'equilibrio che deve essere ritrovato attivando la capacità di compensazione. Azioni utili: masticare una gomma, schiacciare e tritare con i denti un po' di frutta secca aiuta ad aprire e chiudere le tube di Eustachio (canale che collega l'orecchio alla gola) e favorire il passaggio dell'aria. Due le conseguenze positive. Prima: corretta ventilazione dell'orecchio che inibisce il moltiplicarsi dei batteri nel canale uditivo. Seconda: **masticando**

si compensano le variazioni di pressione che possono dare la fastidiosa sensazione che si prova quando si scende dopo una gita in montagna. Dettaglio in più: il chewingum se contiene xilitolo, come rivela una ricerca dell'università di Helsinki, inibirebbe la riproduzione batterica a livello gola-naso-orecchie e svolgerebbe così un'azione di prevenzione sulle otiti.

Imparare a respirare con il naso

Il benessere delle orecchie dipende anche dalla respirazione che consente di attivare una buona ventilazione dei canali uditivi: **attenzione a non inspirare a bocca aperta**. Così l'aria non viene scaldata all'interno delle narici dove, tra l'altro, si libera delle impurità depositate in apposite strutture mucose dette turbinati. In un orecchio mal ventilato si possono produrre secrezioni che danno una fastidiosa sensazione di dolore, fischi e ronzii. A quel punto si attivano alcune strategie di

compensazione: sbadigliare, soffiare, tenere il naso chiuso. Tali "tecniche" si rivelano però poco efficaci: la capacità uditiva in questi casi è ridotta dalle secrezioni che, ristagnando nell'orecchio medio mal areato, riducono la capacità del timpano di vibrare trasmettendo i suoni.

Con facilità, le secrezioni che si trovano nell'area naso-gola risalgono verso l'orecchio che si intasa di muco e catarro. **Una regolare igiene delle narici, effettuando lavaggi a base di soluzioni saline o marine sterili**, già pronte e acquistabili in farmacia, riduce le possibilità di infezione anche a livello dell'orecchio interno. Come fare: inserire i nebulizzatori contenenti la soluzione in una narice mantenendo la testa inclinata di lato. Contemporaneamente si inala il liquido fino a sentirlo scendere in gola. Infine, soffiare il naso e ripetere il lavaggio due o tre volte per narice, un paio di volte al giorno. ◉