

گرفتگی گوش (ear-congestion) ناشی از پرواز یا باروترومای گوش فشاری است که بر پرده گوش وارد می‌شود. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که فشار هوا در گوش میانی و فشار هوا در محیط نامتعادل باشد.

این بزرگترین مشکل برای افرادی است که پرواز می‌کنند. و به خصوص برای نوزادان و کودکان خرد سال می‌تواند دردناک باشد زیرا گوش‌های آنها به طور کامل رشد نکرده است.

هنگامی که در آسانسور سوار می‌شوید یا در کوهستان رانندگی می‌کنید، و هنگام ضربه‌های وارده به گوش نیز ممکن است این اختلال رخ دهد. ممکن است در آب نیز اتفاق بیفتد. غواصان به آن "فشار گوش" می‌گویند.

گوش میانی فضایی پر از هوا است که از استخوان و پرده گوش تشکیل شده است. توسط تونلی به نام شیپور استاش به پشت بینی متصل می‌شود. هوای بیرونی که از شیپور استاش می‌گذرد، فشار گوش میانی را برابر فشار دنیای بیرون نگه می‌دارد. اگر شیپور استاش بد کار کند و در پرده گوش اختلاف فشار وجود داشته باشد، درد یا فشار گوش رخ می‌دهد.

این مقاله که به علائم، علل و راه‌های پیشگیری از گرفتگی گوش در پرواز می‌پردازد، در گروه تحقیقاتی **آزمایشگاه مجهز تهران (آزمایشگاه نیکو)** تهیه شده است.

علائم باروترومای گوش چیست؟

علائم رایج عبارتند از:

- احساس پر شدن گوش
- شنوایی خفه است زیرا پرده گوش شما نمی‌تواند آنطور که باید بلرزد و صدا تولید کند
- گوش درد

اگر صدای "پاپ" را در گوش خود می‌شنوید، این نشانه باز بودن شیپور استاش است. اگر شیپور استاش مسدود بماند، زمانی که گوش میانی با مایع شفاف پر می‌شود تا فشار را متعادل کند، نمی‌تواند تخلیه شود. در این مورد، علائم جدی تری ممکن است رخ دهد:

- گوش درد شدید
- سرگیجه
- پارگی یا آسیب به پرده گوش -- نشت مایع یا خون از گوش شما نشانه آن است
- از دست دادن شنوایی

با یک مورد خفیف، علائم شما باید مدت کوتاهی پس از بازگشت به خشکی از بین بروند. اگر این اتفاق نیفتاد یا اگر علائم شما جدی است، به پزشک خود مراجعه کنید.

علل باروترومای گوش چیست؟

باروترومای گوش زمانی اتفاق می افتد که فشار هوا در گوش میانی و فشار هوا در محیط با هم مطابقت نداشته باشد و از ارتعاش طبیعی پرده گوش (پرده تمپان) جلوگیری می کند. یک راه باریک به نام شیپور استاش که به گوش میانی متصل است، فشار هوا را تنظیم می کند.

هنگامی که یک هواپیما بالا می رود یا فرود می آید، فشار هوا به سرعت تغییر می کند. شیپور استاش اغلب نمی تواند به اندازه کافی سریع واکنش نشان دهد، که باعث بروز باروترومای گوش می شود. بلعیدن یا خمیازه کشیدن شیپور استاش را باز می کند و به گوش میانی اجازه می دهد هوای بیشتری دریافت کند و فشار هوا را برابر می کند.

گوش های شما به ویژه به تغییرات فشار هوا و آب حساس هستند. اگر شیپور استاش در جایی مسدود باشد، ممکن است در معرض خطر باشید. دلایلی که ممکن است باعث این امر شود عبارتند از:

- گرفتگی سینوس ها
- سرماخوردگی یا عفونت های دیگر
- آلرژی
- شکل و اندازه کانال گوش
- دود تنباکو یا سایر عوامل تحریک کننده
- تغییرات هورمونی مانند بارداری
- اگر در اطراف انفجارهای شدید در ارتش یا غواصی بدون تجهیزات مناسب باشید، نیز در معرض خطر ترومای گوش قرار دارید.

عوارض باروترومای گوش چیست؟

باروترومای گوش معمولاً جدی نیست. عوارض طولانی مدت به ندرت ممکن است زمانی رخ دهد که این بیماری جدی یا طولانی مدت باشد یا اگر به ساختارهای گوش میانی یا داخلی آسیب وارد شود.

عوارض نادر ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- کم شنوایی دائمی
- وزوز گوش مداوم (مزمن).

چگونه می توان از باروترومای گوش پیشگیری کرد؟

هنگام صعود و فرود خمیازه بکشید و قورت دهید. این کارها ماهیچه هایی را فعال می کنند که شیپور استاس شما را باز می کنند. می توانید برای کمک به بلع آب نبات یا آدامس بمکید.

در هنگام صعود و فرود از مانور والسالوا استفاده کنید. در حالی که سوراخ های بینی خود را فشار می دهید و دهان خود را بسته نگه می دارید، به آرامی بینی خود را باد کنید. چندین بار، به خصوص در هنگام فرود، تکرار کنید تا فشار بین گوش های خود و کابین هواپیما برابر شود.

در هنگام برخاستن و فرود ن خوابید. اگر در هنگام صعود و فرود بیدار هستید، زمانی که در گوش خود احساس فشار می کنید، می توانید تکنیک های خودمراقبتی لازم را انجام دهید.

در صورت امکان، هنگام سرماخوردگی، عفونت سینوسی، احتقان بینی یا عفونت گوش پرواز نکنید. اگر اخیراً جراحی گوش کرده اید، با پزشک خود در مورد زمان ایمن بودن سفر صحبت کنید.

از اسپری بینی بدون نسخه استفاده کنید. اگر گرفتگی بینی دارید، حدود ۳۰ دقیقه تا یک ساعت قبل از بلند شدن و فرود آمدن، از اسپری بینی استفاده کنید. با این حال از استفاده بیش از حد خودداری کنید، زیرا اسپری های بینی که طی سه تا چهار روز مصرف می شود می تواند احتقان را افزایش دهد.

از قرص های ضد احتقان با احتیاط استفاده کنید. داروهای ضد احتقان که به صورت خوراکی مصرف می شوند، اگر ۳۰ دقیقه تا یک ساعت قبل از پرواز با هواپیما مصرف شوند، ممکن است مفید باشند. با این حال، اگر بیماری قلبی، اختلال ریتم قلب یا فشار خون بالا دارید یا باردار هستید، از مصرف داروهای ضداحتقان خوراکی خودداری کنید.

داروی آلرژی مصرف کنید. اگر آلرژی دارید، داروی خود را حدود یک ساعت قبل از پرواز مصرف کنید.

کمک به کودکان برای جلوگیری از باروترومای گوش:

در هنگام صعود و فرود به کودک یا کودک نوپا یک شیشه شیر بدهید تا آن را بمکد و آنها را به بلعیدن مکرر تشویق کنید. پستانک نیز ممکن است کمک کند. از کودک بخواهید هنگام نوشیدن بنشیند. کودکان بزرگتر از ۴ سال می توانند آدامس جویدن، نوشیدن از طریق نی یا دمیدن حباب در نی را امتحان کنند.

از داروهای ضد احتقان خودداری کنید. داروهای ضد احتقان برای کودکان خردسال توصیه نمی شود.

منابع:

<https://www.mayoclinic.org>

<https://www.webmd.com>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/common-cold/expert-answers/plugged-ears/faq-20058092#:~:text=If%20your%20ears%20are%20plugged,you%20know%20you%20have%20succeeded>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%BE%D8%B1%D8%AF%D9%87%D8%B4#:~:text='%D9%BE%D8%B1%D8%AF%D9%87%D8%B5%D9%8F%D9%85%D8%A7%D8%AE%20DB%8C%D8%A7,%D8%B1%D8%A7%D8%B2%D9%87%D9%85%D8%AC%D8%AF%D8%A7%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%.DA%A9%D9%86%D8%AF>