Uçakta iken kulaklarınızın neden pop sesi çıkardığını hiç merak ettiniz mi: Veya bu ses çıkmadığında kulak ağrısı çektiğinizi? Bebeklerin uçaktan inerken neden ağladıklarını hiç merak ettiniz mi? Uçak yolculuğu esnasında en sık rastlanan sağlık sorunu kulak ile ilgilidir.

Genellikle küçük sıkıntılar olur. Bazen de ağrı ve işitme kaybına yol açarlar. Bu bilgilendirme formu uçak yolculuğu sırasında ortaya çıkabilecek kulak sorunları nedenleri onlardan korunma yolları ve nelere dikkat edilmesi konusunda size çeşitli bilgiler sunmaktadır.

Kulakta tıkanıklık hissi

Uçak yolculuğu sırasında rahatsızlık yaratan bölüm orta kulaktır. Zira kafa içindeki bu hava cebi basınç değişikliklerine duyarlıdır. Normalde her yutkunmada (veya her iki veya her üç yutkunmada bir) kulaklarda bir açılma sesi veya “pop” sesi ortaya çıkar.

Bu sırada genizden küçük bir hava kabarcığı orta kulağa ulaşmıştır. Hava genizi ve orta kulağı birbirine bağlayan “östaki” borusundan geçer. Orta kulaktaki hava boşluğun duvarları tarafından emilir fakat yutkunmalar sırasında östaki borusu yoluyla tekrar yenilenir.

Bu şekilde kulak zarının her iki tarafında hava basıncı eşit olur. Eğer hava basıncı eşit olmazsa kulaklarda tıkanıklık hissi oluşur.

Kulaklarda ve östaki borusunda tıkanıklık nedenleri nelerdir?

Östaki borusunda tıkanıklığa yol açan birçok neden vardır. Böyle durumlarda orta kulak basıncı eşitlenemez. Orta kulaktaki hava emilir ve vakum (negatif basınç) ortaya çıkar bu da kulak zarının içeri doğru çekilmesine yol açar.

Bu durumdaki bir kulak zarı iyi titreşmez ve neticede kulakta tıkanıklık ortaya çıkar. Kulak zarının içeri doğru çekilmesi ağrılı da olabilir. Östaki tüpleri belli bir süre bloke kaldıklarında orta kulak duvarlarından sıvı (kanlı serum gibi) sızar ve orta kulak boşluğunu doldurur (vakumu yenmek için).

Bu duruma “kulakta sıvı” seröz otitis veya aerootitis adı verilir. Östaki tüpünde tıkanıklığın en sık nedeni soğuk algınlığıdır. Sinüs enfeksiyonları ve burun alerjileri de (saman nezlesi vs.) sık rastlanan nedenlerdendir. Burun mukozası ile östaki tüpü mukozası benzerdir ve devamlılık gösterir. Burun tıkanıklığını takiben kulakta da bu nedenle tıkanıklık oluşur zira şişen mukoza östaki tüpünün ağzını bloke eder.

Östaki tüpünde bir başka tıkanıklık nedeni de orta kulak enfeksiyonudur (iltihap mukozada şişmeye yol açar). Çocukların östaki boruları yetişkinlere oranla daha dar olduklarından

tıkanıklığa daha meyillidirler.

Uçak yolculuğu hangi sorunlara yol açar?

Uçak yolculuğu sırasında bazen hızlı basınç değişiklikleri olur. Östaki tüpü iyi çalışırsa problem çıkmaz (sık sık ve yeterince açılarak basınç değişikliklerini eşitler).

Bu özellikle inişte (düşük atmosfer basıncından yüksek basınca doğru yaklaşıldığında) gereklidir. Eskiden açık kabinli uçaklarda bu durum uçanlar için büyük sorun oluşturuyordu. Bugün ise basınç ayarlı uçaklarda hava basınç değişiklikleri minimize edilmiştir.

Bununla birlikte en iyi ve modern uçaklarda bile bazı basınç değişiklikleri kaçınılmazdır. Sonuçta ani yükseklik ve basınç değişikliği oluşan durumlarda sorun ortaya çıkar.

Daha önce yüksek binaların asansörlerinde veya havuzda suya dalarken benzeri tecrübeler geçirmiş olabilirsiniz. Dalgıçlar ve pilotlar kulak basınçlarını eşitleme konusunda eğitilmişlerdir. Siz de bunları öğrenebilirsiniz.

Kulaklarınızı nasıl açabilirsiniz?

Yutkunma işlemi östaki tüpünü açan kasları aktive eder. Eğer çiklet çiğnerseniz daha fazla yutkunursunuz. Özellikle inişten önce veya iniş sırasında yapılabilir. Esnemek de iyi bir yoldur. Kas esneme sırasında daha fazla aktive olur. İniş sırasında uyumaktan kaçınınız zira basınç değişikliklerinde yeterince yutkunamayabilirsiniz. Hostesler inişten önce sizi uyarabilirler.

Esneme ve yutkunma etkili olmazsa kulaklarınızı açmak için en iyi yöntem şudur:

- Burun deliklerinizi tıkayın.
- Ağzınızı hava ile doldurun.
- Yanak ve boğaz kaslarınızı kullanarak havayı genzinize itin (Tıkalı burundan havayı dışarı çıkarmaya çalışır gibi). Ya da ağız ve burun kapalı iken yutkunun. Kulağınızda “pop” sesi duyduğunuzda başardınız demektir. Bu işlemi iniş sırasında birkaç kez tekrarlayın.

Alınması gereken tedbirler

Kulaklarınızı havalandırırken akciğer veya karnınızı kullanarak çok zorlamayınız zira gereğinden fazla basınç ortaya çıkabilir. Doğru teknik sadece yanak ve boğaz kaslarının kullanılmasıdır.

Nezle sinüs enfeksiyonu veya bir alerji atağı varsa uçak yolculuğunu ertelemek en iyisidir. Kulak ameliyatı geçirdiyseniz doktorunuza ne zamandan itibaren güvenle uçabileceğiniz konusunda danışınız.

Dekonjestanlar ve burun spreyleri

Birçok tecrübeli yolcu inişten bir saat önce dekonjestan bir hap veya burun spreyi kullanır. Bu yolla burun mukozası küçülür ve kulaklara kolay hava gönderilebilir. Alerjik problemi olan

hastalar uçuş başlangıcında ilaçlarını almalıdırlar. Dekonjestan ilaçlar ve spreyler reçetesiz olarak edinilebilir.

Kulaklarınız açılmazsa ne yapmalısınız?

Uçaktan indikten sonra basınç eşitleyici teknikleri uygulamaya devam edebilirsiniz. Dekonjestanlar ve burun spreylerinden de faydalanabilirsiniz (bununla birlikte burun spreylerine alışkanlık gelişebilir ve birkaç gün sonra başlangıçtan daha fazla şişmeye neden olabilirler).

Kulağınız hâlâ açılmıyorsa ve ağrı devam ediyorsa kulak konusunda uzman olan bir hekime başvurmalısınız. Orta kulaktaki basıncı düzeltmek veya oluşan sıvıyı boşaltmak için doktorunuzun kulak zarınızı çizmesi gerekebilir.