



Øresmerter i fly

En av fem voksne og nesten halvparten av alle barn har problemer med ørene under flyreiser. De vanligste plagene er vondt i ørene, nedsatt hørsel og svimmelhet. Hos enkelte sprekker trommehinnen.

Ytre og indre øret

Trommehinnen deler øret vårt i en ytre og en midtre del. Det ytre øret er den biten vi kan stikke fingeren inn i. Den delen er i direkte kontakt med luften omkring oss. Mellomøret befinner seg på baksiden av trommehinnen og har en indre luftkanal (øretrompeten) som munner ut øverst i svelget. Alle trykkendringer i mellomøret blir jevnet ut ved at det passerer luft inn eller ut gjennom denne kanalen. For at vi skal kunne høre godt må trykket være likt på begge sider av trommehinnen.

Hva skyldes smertene?

Øreplager ved flyreise skyldes trykkendringer i luften rundt oss. Når vi stiger avtar luftrykket, og under nedstigningen øker trykket gradvis tilbake til bakkenivået. Stigende luftrykk fører til økt press i det ytre øret og derved trommehinnen. Trykkøkningen gjør at trommehinnen blir strukket hvilket er meget smertefullt. Ubehaget vedvarer inntil trykket på begge sider av trommehinnen er likt. Det krever at luft får passere inn gjennom kanalen (øretrompeten) i svelget opp til mellomøret. Hvis denne kanalen er tett, klarer man ikke å utligne trykket. Forkjølelser og allergi er de vanligste årsakene til trang øretrompet. Hos barn er den i tillegg liten og blir derfor oftere tett enn hos voksne.

Hvordan lindre?

Man kan begrense plagene på forskjellige måter. Mange har nytte av å svelge mens de holder seg for nesen, tygge tyggegummi eller åpne munnen på vidt gap som når man gjesper. Det kan gjøre at luft slipper gjennom øretrompeten opp til mellomøret slik at trykkforskjellene blir jevnet ut.

Medisiner

Rinexin tablett inneholder et medikament (fenylpropanolamin) som er nært beslektet med vanlige nesedråper. Rinexin minsker hevelser i slimhinnene i nesen og svelget inkludert øretrompeten. Undersøkelser viser at voksne som har øreproblemer under flyreiser kan ha nytte av at dette medikamentet. Effekten hos barn er mer usikker. Slimhinneavsvellende midler finnes også som nesenspray som for eksempel Otrivin, Iliadin og Rhinox. De er til god hjelp ved tett nese og bihulebetennelse, men studier har ikke vist noen effekt mot øreplager under flyreiser.

Kilde: Clinical Evidence 2005