

راه‌های جلوگیری از وزوز گوش

عارضه وزوز گوش یکی از معدود عوارضی است که این روزها بدون هیچ علت مشخصی بر شمار مبتلایان به آن افزوده می‌شود؛ عارضه‌ای که از داخل سر منشأ می‌گیرد و اصلاً منبع بیرونی ندارد.



عارضه وزوز گوش یکی از معدود عوارضی است که این روزها بدون هیچ علت مشخصی بر شمار مبتلایان به آن افزوده می‌شود؛ عارضه‌ای که از داخل سر منشأ می‌گیرد و اصلاً منبع بیرونی ندارد.

برای همین کاملاً استثنایی است. البته این یک تعریف قدیمی از وزوز گوش است چون در سال‌های اخیر با توجه به پیشرفت‌های زیادی که صورت گرفته، مشخص شده که وزوز علت و منشأ عصب شناختی دارد به طوری که محققان معتقدند وزوز صدایی است که به خاطر درگیری‌های راه‌های عصبی و قشر مغز اتفاق می‌افتد. یعنی زمانی که سلول‌ها و نرون‌های مغز فعالیت اضافه پیدا می‌کنند. دکتر زهرا جعفری، استادیار دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران و رئیس انجمن علمی شنوایی‌شناسی در مورد وزوز گوش به همشهری توضیح می‌دهد: این عارضه یکی از اختلالات شنوایی است که فرد را هم از نظر روحی و روانی و هم جسمی درگیر می‌کند و در واقع اسم آن را سرطان دستگاه شنوایی گذاشته‌اند. به گفته وی متأسفانه در این میان علتی هم که بخواهیم برای وزوز گوش معرفی کنیم، وجود ندارد.

با این حال وزوز گوش دو نوع است؛ وزوزهای فردی و وزوزهای عینی. دکتر جعفری در ادامه توضیح می‌دهد: وزوز فردی به این معنی است که فقط خود فرد قادر به شنیدن صدای وزوز است و دیگران نه. ولی در وزوز عینی اگر فردی گوش خود را نزدیک فرد مبتلا بکند، صدای وزوز را خواهد شنید. ولی بیشترین نوع این عارضه به صورت فردی است.

البته گاهی وزوز به علت بروز بیماری‌های دیگر هم می‌تواند باشد. مثل ایجاد تومور روی عصب شنوایی. اگر این بیماری‌ها برطرف شوند، وزوز هم بهبود خواهد یافت. با این حال یکسری اقدامات درمانی برای این عارضه در همه جای دنیا شناخته شده است. این روش‌ها هم شامل درمان‌های پزشکی و هم توانبخشی هستند. دکتر جعفری خاطرنشان می‌کند: در گذشته بیشترین درمان، همان درمان دارویی بود که به تبع خوردن یکسری از داروها عارضه قطع می‌شد ولی این روش به هیچ وجه راه درمان قطعی نبود. اما توانبخشی و استفاده از سمک راه‌های درمانی دیگری هستند که سال‌هاست مورد استفاده قرار دارند. به این ترتیب که با گذاشتن این ابزار در گوش، صدایی وارد آن می‌شود که دیگر صدای وزوز شنیده نخواهد شد. اینها درمان‌های نسبتاً موفقی بودند اما باز هم مؤثر نیستند. چون اگر از گوش برداشته شوند، وزوز همچنان پابرجاست.

دکتر جعفری ادامه می‌دهد: درمان‌های دیگر مثل تحریک الکتریکی یا مغناطیسی هم درمان‌هایی هستند که استفاده‌کنندگان از آن معتقدند وزوز، ناشی از اختلال در عملکرد عصب شنوایی است و اگر این عصب تحریک شود، به حالت اولیه برخواهد گشت. متأسفانه باید گفت که این روش هم راه درمان قطعی نیست برای همین روانشناسان و روانپزشکان از طریق درمان شناختی به این نتیجه رسیده‌اند که فرد می‌تواند از طریق کنترل خودش و گرفتن مشاوره، صدای وزوز را کنترل کند. این روش‌ها البته روش‌هایی هستند که هر کسی قادر به انجام‌شان نیست. برای همین و در نهایت آخرین و موفق‌ترین روش درمان این عارضه روش آموزشی بازآموزی وزوز است.

وی در پایان خاطرنشان می‌کند: در این روش به فرد یاد می‌دهند که با استفاده از کنترل‌کننده‌های صدا و با شرکت در یکسری جلسات آموزشی، هم صدای وزوز را کنترل کند و هم در انتهای این جلسات اضطراب و استرس شدید از فرد دور خواهد شد. موفقیت این درمان بالای 80 درصد است. با این حال مهم‌ترین نکته در مورد عارضه وزوز که ممکن است همه به آن گرفتار شوند، پیشگیری از آن

است. در این مورد به تمام کسانی که از صدا فراری هستند و فقط به دنبال سکوتند، توصیه می‌شود که گوش خود را به صدا عادت دهند و همچنین به کسانی که در معرض صداهای بسیار بلند و آلودگی صوتی هستند، هم توصیه پرهیز از این شرایط می‌شود.