

وزوز آزاددهنده گوش



شنیدن صدای ممتد در یک یا هر دو گوش که نمی‌دانی از چه منبعی در سرت می‌پیچد، بسیار آزاددهنده است. وزوز گوش تنها یک نشانه است و به خودی خود بیماری محسوب نمی‌شود، یعنی حاکی از بروز اختلالاتی در سیستم شنوایی است که حلزون داخلی گوش را درگیر کرده است.

شنیدن صدای ممتد در یک یا هر دو گوش که نمی‌دانی از چه منبعی در سرت می‌پیچد، بسیار آزاددهنده است. وزوز گوش تنها یک نشانه است و به خودی خود بیماری محسوب نمی‌شود، یعنی حاکی از بروز اختلالاتی در سیستم شنوایی است که حلزون داخلی گوش را درگیر کرده است.

حال اگر بتوان برای چنین اختلالی علتی پیدا کرد یعنی این مشکل ناشی از مصرف برخی داروها، افزایش فشار خون یا وجود تومور ناشناخته در گوش میانی یا سیستم اعصاب شنوایی تشخیص داده شود، می‌توان به درمان آن امیدوار بود، اما چنین اتفاقی فقط در 15 درصد موارد بروز وزوز گوش اتفاق می‌افتد و به گفته دکتر زهرا جعفری، فارغ‌التحصیل در رشته علوم اعصاب در بیش از 80 درصد موارد به علت‌های ناشناخته و تحت تاثیر زندگی پرتنش و همراه با استرس، افزایش سن، رعایت نکردن بهداشت صوتی، آلودگی صوتی و حتی آلودگی هوا بروز پیدا می‌کند.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با جام‌جم اظهار می‌کند: پس تلاش برای ایجاد محیط سالم و دوری از استرس و تنش یکی از مهم‌ترین عوامل در پیشگیری و درمان حمایتی وزوز گوش است یعنی در کاهش و کنترل اثرات زیانبار آن موثر است.

صدای وزوز را می‌شنوی؟

یکی از مهم‌ترین عوامل در ایجاد وزوز گوش، زندگی پرتنش و همراه با استرس است و با توجه به پیرتر شدن جمعیت کشور و تاثیر آلودگی صوتی و آلودگی هوا بر حواس مختلف، احتمال بروز اختلالات عصبی شناختی از جمله وزوز گوش بیشتر می‌شود.

دکتر جعفری تعریفی از وزوز گوش ارائه می‌کند و می‌گوید: وزوز گوش، احساس شنیدن صدایی در گوش‌ها یا سر، بدون وجود منبع صدای خارجی محسوب می‌شود و ممکن است هر یک از ما تاکنون صداهایی مثل وزوز صوت و همه‌همه را در گوش‌ها یا در سر احساس کرده باشیم که البته در صورت کوتاه بودن زمان احساس چندان اهمیتی ندارد، ولی اگر بیش از پنج دقیقه طول کشیده و در هفته چند بار تکرار شود و بخصوص با علامت‌هایی چون کم‌شنوایی، سردرد و سرگیجه شدید همراه باشد، توجه به آنها از جنبه مراجعه به متخصص گوش، حلق، بینی یا شنوایی‌شناس برای مشاوره و ارزیابی اولیه ضروری است.

شنیدن این صدای همیشگی، چرا؟

جالب است بدانید که وزوز گوش در تمام گروه‌های سنی حتی در کودکان نیز وجود دارد. البته از آنجا که تجربه صوتی کودکان کم است، نسبت به شنیدن چنین صدایی ابراز شکایت نمی‌کنند، اما با بالا رفتن سن افراد، احتمال بروز کم‌شنوایی و وزوز گوش بیشتر می‌شود.

اما دکتر جعفری به تاثیر بسیار زیاد سبک زندگی و رعایت نکردن بهداشت صوتی در بروز وزوز گوش تاکید کرده و می‌گوید: سبک بد زندگی مانند عادت کردن به محیط‌های خیلی ساکت یا خیلی شلوغ باعث تشدید بروز وزوز در گوش می‌شود و در واقع برخلاف تصور، کسانی که خود را ایزوله کرده و در محیط‌های خیلی ساکت زندگی می‌کنند نیز از خطر ابتلا به این عارضه به دور نبوده و در برخی موارد حتی بیشتر و شدیدتر دچار وزوز گوش می‌شوند. در واقع اگر وزوز گوش ناشی از مصرف دارو، فشار خون بالا و تومورهای سیستم شنوایی نباشد، ناشی از اثرات محیطی و سبک زندگی ناسالم است.

شما محکوم به ابتلای وزوز گوش هستید

شاید برایتان جالب باشد که بدانید حداکثر سطح شدت صدای مداوم در محیط‌های صنعتی و شلوغ در طول یک روز کاری 80 دسی‌بل

است. این در حالی است که متأسفانه بیشتر کارگران در محیط‌های صنعتی در معرض صدای بیش از 80 دسی‌بل و به صورت ممتد و روزانه بین شش تا هفت ساعت قرار می‌گیرند که این امر آنها را مستعد کم‌شنوایی و وزوز گوش می‌کند که متأسفانه این نوع کم‌شنوایی و وزوز گوش از نوع حسی - عصبی بوده و قابل‌درمان و برگشت‌پذیر نیست.

دکتر جعفری با بیان این مطالب اظهار می‌کند: البته اگر در کارخانجات ما شدت صوت اندازه‌گیری شود و کارگران از محافظ‌های صوتی استفاده کنند، کمتر شاهد بروز این عارضه در میان آنها خواهیم بود. به بیان دیگر راهکار مناسب برای جلوگیری از ابتلا به وزوز گوش در چنین شرایطی استفاده از گوشی‌های مخصوص برای حفاظت گوش‌ها یا استفاده از پلاگ‌های کوچکی است که در لاله گوش قرار می‌گیرد. همچنین افرادی که علاقه دارند موسیقی را با صدای بسیار بلند و از طریق گوشی یعنی هدفون و موبایل گوش کنند، بیشتر در معرض کم‌شنوایی و وزوز گوش هستند.

مراقب مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها باشید

فراموش نکنید که مصرف برخی داروها برای گوش بخصوص در صورت وجود مواردی از کم‌شنوایی، وزوز در شخص و اقوام درجه یک وی باید با محدودیت صورت بگیرد. بر این اساس متخصصان علوم اعصاب نسبت به استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها از خانواده β -lactams؛ همچون جنتامایسین هشدار می‌دهند. این داروهای کنترل‌کننده عفونت می‌تواند در افراد مستعد، آسیب‌های شنوایی به جا گذارد. پس با بروز هر نوع اختلال شنوایی باید بلافاصله مصرف این داروها راقطع و با پزشک مشورت کرد.

به کم‌شنوایی عادت می‌کنید

افراد مثبت‌نگر، آرام و غیرمضطرب با سرعت بیشتری با تنش‌های زندگی روزمره و شرایط پیش‌بینی‌نشده کنار می‌آیند و حتی می‌توانند کنترل بهتری بر اعصاب و روان خود در صورت بروز هر نوع کم‌شنوایی و وزوز گوش داشته باشند. برعکس، افراد زود رنج، مضطرب و منفی‌نگر آسیب‌پذیری و سطح پذیرش‌شان نسبت به تنش‌ها بسیار بیشتر است.

بر این اساس، دکتر جعفری به افراد دچار وزوز گوش برای کنترل بیشتر بر این عارضه توصیه می‌کند: اگر دچار وزوز گوش هستید تا حد ممکن از محیط‌های پر سر و صدا دوری کنید، داروها را بسیار کنترل‌شده مصرف کنید و از مشاوره‌های روان‌شناسی و آرامش ذهن بهره بگیرید.

گرچه مصرف برخی ویتامین‌ها چون ویتامین A، C و E کنترل دستگاه اعصاب را غنی‌تر می‌کند، اما دارویی برای از بین بردن وزوز گوش تلقی نمی‌شود. البته مصرف نوعی مکمل گیاهی برای تقویت حافظه به افراد بالای 45 سال توصیه می‌شود (با نام تجاری تاناکان) که اثرات مثبت آن در کاهش وزوز گوش نیز دیده شده است. البته بهره‌گیری از روش‌های نوین بازآموزی نیز می‌تواند در کنار دوری از تنش و اضطراب برای کنترل و کاهش اثرات آزاردهنده وزوز گوش موثر باشد.

پونه شیرازی - گروه سلامت