

وقتی گوشتان زنگ می‌زند!

وقتی احساس می‌کنید که گوشتان زنگ می‌زند در واقع این صداها از داخل مغز به گوش می‌رسند و می‌توانند به اشکال مختلفی ظاهر شوند و توصیف آنها تنها برای افرادی که آن را تجربه کرده‌اند امکان‌پذیر است...



وقتی احساس می‌کنید که گوشتان زنگ می‌زند در واقع این صداها از داخل مغز به گوش می‌رسند و می‌توانند به اشکال مختلفی ظاهر شوند و توصیف آنها تنها برای افرادی که آن را تجربه کرده‌اند امکان‌پذیر است.

این بیماری را به اسم tinnitus یا وزوز کردن یا زنگ زدن گوش می‌شناسیم و محققان سال‌هاست به دنبال آن هستند تا بفهمند به چه دلیل صداهای کوچکی که در دنیای اطراف ما وجود دارد، از لایه‌های ظریف گوش ما گذشته و ما آنها را می‌شنویم. آنچه تحقیقات نشان می‌دهد حاکی از آن است که هزاران سلول انسان در گوش گاهی اوقات صداهای خفیفی که در محیط اطراف وجود دارند را دریافت کرده و به مغز انتقال می‌دهند و آنگاه است که شما آنها را می‌شنوید. گاهی اوقات این سلول‌ها چنان آسیب دیده‌اند که شنیدن این صداها به تمام وقت یا بیشتر اوقات گسترش پیدا می‌کند و آنگاه است که می‌تواند موجبات ناراحتی شدید شما را پدید آورد.

در کنار این موضوع که می‌تواند سبب شنیدن صداها در گوش شما شود عوامل دیگری همچون حساسیت به صداهای بلند، بالا یا پایین بودن فشار خون، تومور، دیابت، مشکلات غده تیروئید، یا حتی جراحات سر و گردن هستند که در این اتفاق مؤثرند. برای قابل تحمل کردن این موضوع چند راه به شما پیشنهاد می‌کنیم که می‌تواند مؤثر باشد:

از صداها دوری کنید:

افراد عادی برای شرکت در یک مسابقه پر سروصدا یا حتی کنسرت موسیقی مشکلی ندارند اما برای شما که از وزوز کردن گوشتان در عذابید از این کار دوری کنید. گوش دادن هر نوع صدایی از طریق واکنش‌ها، هدفون‌ها یا هر وسیله‌ای که مستقیماً وارد گوشتان شود برایتان مضر است. این کار حتی برای آنان که از این مشکل رنج نمی‌برند نیز ممکن است سبب شود تا در آینده به مشکلات سنگین شدن گوش یا حتی وزوز کردن آن دچار شوند.

فشار خونتان را کنترل کنید:

گاهی اوقات صدای وزوز گوش ممکن است به خاطر بالا بودن فشار خون باشد. پس در این حالت این صداها را به‌عنوان زنگ خطری برای بالا رفتن فشار خونتان بدانید و فوراً به پزشک مراجعه کنید.

نمک نخورید:

اگر از فشار خون بالا رنج می‌برید و یا گوش‌هایتان زنگ می‌زند، خوردن نمک برایتان بسیار مضر است. هر چه می‌توانید کمتر سدیم بخورید و در رژیمتان از غذاهایی که نمک زیادی دارند مثل غذاهای حاضری جدا دوری کنید.

آسپرین نخورید:

گاهی اوقات آسپرین باعث می‌شود روز بعد از خوردن آن گوشتان وزوز کند یا زنگ بزند. اگر به‌صورت مداوم آسپرین می‌خورید ممکن است در خطر ابتلا به این مشکل قرار بگیرید. خوردن آسپرین بچه برای آنانی که برای مشکلات قلبی از آن مصرف می‌کنند خطر کمتری دارد. برای جایگزینی آسپرین با داروی دیگر با دکترتان مشورت کنید.