



وزوز گوش چیست؟

علل وزوز گوش کدام اند؟

درمان وزوز گوش چیست؟

وزوز گوش به معنای شنیدن هر صدایی بدون وجود منبع خارجی است که ممکن است در یک یا دو گوش یا هر نقطه‌ای از سر شنیده شود.

وزوز دو نوع است:

وزوز ذهنی، که فقط خود بیمار صدای آن را می‌شنود، و وزوز عینی، که علاوه بر بیمار، دیگران نیز صدای وزوز را می‌شنوند.

انواع صداهاایی که به عنوان وزوز شنیده می‌شوند عبارتند از: کلیک، ضربان قلب، زوزه، زنگ، سوت، صدای آبشار، زنبور، اقیانوس، جیرجیرک، فش فش، همه‌همه ...

وزوز می‌تواند در یک گوش یا در دو گوش و یا حتی در سر شنیده شود. می‌تواند موقت یا دائمی باشد. وزوز گوش معمولاً در سکوت آزاردهنده‌تر است.

وزوز می‌تواند ناشی از بیماری‌های مختلفی از جمله عفونت گوش میانی، جرم گوش، تومور گوش، بیماری منیر، کم شنوایی، قرارگیری در معرض صداهاى بلند، مشکلات فکى-گردنى، فشارخون بالا و ... باشد. متداول‌ترین عامل ایجاد وزوز، کم شنوایی ناشی از افزایش سن (پیرگوشی) و قرارگیری در معرض صداهاى بلند است.

وزوز گوش در افراد بالای ۴۰ سال شایع‌تر است ولی در جوانان به علت استفاده‌ی زیاد از MP3 و هدفون به تدریج در حال شایع‌تر شدن است.

تشخیص وزوز و علل احتمالی آن با انجام معاینات بالینی، آزمایشات شنوایی (ادیومتری، تمپانومتری و ارزیابی وزوز) و در صورت نیاز، MRI و CTscan امکان‌پذیر است.

مداخلات زیادی برای مدیریت وزوز صورت می‌گیرد که جمله مهم‌ترین آن‌ها مداخلات دارویی، صدادرمانی، رفتاری-شناختی، دستگاه‌های پوشاننده‌ی وزوز، درمان وزوز به روش بازآموزی و تجویز سمعک و شیوه‌های آزمایشی چون تحریک الکتریکی و تحریک مغناطیسی و ... است. در صورت وجود هم‌زمان وزوز و کم‌شنوایی، عموماً استفاده از سمعک به میزان زیادی احساس شنیدن وزوز را کاهش می‌دهد.

جهت پیشگیری از ایجاد وزوز گوش، خودداری از قرارگیری در معرض صداهای بلند به مدت طولانی ضروری است. در صورت فعالیت مداوم در محیطهای پرسروصدا، استفاده از وسایل حفاظت شنوایی توصیه می شود .

همچنین خودداری از مصرف نوشیدنیهای حاوی کافئین، الکل، نمک و مدیریت استرس، استراحت کافی و ترک سیگار می تواند مانع بدتر شدن وزوز شود. گوش دادن به صداهای آرامبخش در سکوت، یوگا، خواب کافی و ورزش می توانند به مدیریت بهتر وزوز کمک کنند.

توانبخشی وزوز

در توانبخشی وزوز از روش های زیر استفاده می شود:

-پوشش دهنده های وزوز

این دستگاه ها با پخش صداهای محیطی مانند صدای باران یا دریا سعی می کنند توجه فرد را از وزوز خود منحرف کنند و تغییراتی را در دستگاه شنوایی باعث شوند. پس از ارزیابی شنوایی (ادیومتری - تمپانومتری)، بلندی و فرکانس وزوز تعیین می شود و براساس اطلاعات به دست آمده، پوشاننده ی وزوز تجویز می شود که طی زمان باعث کاهش احساس وزوز بیمار می گردد.

-تجویز سمعک

اگر وزوز بیمار همراه با کم شنوایی باشد، بهترین گزینه در مدیریت وزوز، عموماً استفاده از سمعک های مناسب و دارای مدار وزوز است که نیاز به تنظیم دقیق، تحت نظر شنوایی شناس دارد.

-صوت درمانی

پس از ارزیابی وزوز، بسته به ویژگی های سایکواکوستیکی آن، متخصص توانبخشی وزوز گوش، به ارائه صوت درمانی متناسب برای هر مراجع می پردازد. موفقیت این شیوه ۸۰-۶۰٪ گزارش شده است و نیاز به آموزش های تخصصی و همراهی با شیوه های رفتاری-شناختی دارد تا نتایج بهتری را به همراه داشته و آزاردهندگی وزوز بیمار را بکاهد.

-شیوه های نوین و آزمایشی

برخی شیوه ها مانند کاربرد تحریک الکتریکی، کاربرد تحریک مغناطیسی، کاربرد لیزر کم توان و ... از جمله شیوه هایی هستند که در صورت عدم پاسخدهی شیوه های مرسوم، تحت نظر متخصص مربوطه و با لحاظ کردن تمام مزایا و محدودیت های این شیوه ها، قابل استفاده برای مراجعان است. طبق نظر دکتر مهنه جوانبخت، از اعضای هیئت علمی دانشگاه و فعال در حوزه ارزیابی و درمان وزوز گوش، موفقیت این شیوه ها حدود ۳۰٪ گزارش شده است و با انجام مطالعات آتی و ایجاد گایدلاین های مربوطه، امکان کاربرد بیشتر و تخصصی تر این شیوه ها در آینده، دور از ذهن نخواهد بود.

«کلینیک وزوز و بیش شنوایی، مرکز توانبخشی اسماء»