

**وزوز گوش (tinnitus)** زمانی است که صدای زنگ یا صداهای دیگری را در یک یا هر دو گوش تجربه می شود. صدایی که هنگام وزوز گوش شنیده می شود ناشی از صدای خارجی نیست و افراد دیگر معمولاً نمی توانند آن را بشنوند. وزوز گوش یک مشکل رایج است. حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد را تحت تاثیر قرار می دهد و به ویژه در افراد مسن شایع است. در این مقاله که توسط پزشکان یکی از آزمایشگاه های مجهز شهر تهران تهیه شده است، به روش تشخیص وزوز گوش، عوارض و درمان آن پرداخته شده است.

وزوز گوش معمولاً به دلیل یک بیماری زمینه ای مانند کاهش شنوایی مرتبط با افزایش سن، آسیب گوش یا مشکل در سیستم گردش خون ایجاد می شود. برای بسیاری از افراد، وزوز گوش با درمان علت زمینه ای یا سایر درمان هایی که صدا را کاهش می دهند یا پنهان می کنند، بهبود می یابد و باعث می شود وزوز کمتر قابل توجه باشد.

وزوز گوش اغلب به عنوان صدای زنگ در گوش توصیف می شود، حتی اگر صدای خارجی وجود نداشته باشد. با این حال، وزوز گوش همچنین می تواند انواع دیگری از صداها را در گوش ایجاد کند، از جمله:

- وزوز
- غرش
- کلیک کردن
- فش فش
- زمزمه کردن

اکثر افرادی که وزوز گوش دارند، وزوز گوش ذهنی دارند، که فقط خود شخص می تواند آن را بشنود. صداهای وزوز گوش ممکن است از یک غرش کم تا یک جیغ بلند متفاوت باشد و ممکن است آن را در یک یا هر دو گوش بشنوند. در برخی موارد، صدا می تواند آنقدر بلند باشد که در توانایی فرد برای تمرکز یا شنیدن صدای خارجی اختلال ایجاد کند. وزوز گوش ممکن است همیشه وجود داشته باشد، یا ممکن است به صورت دوره ای بروز کند.

در موارد نادر، وزوز گوش می تواند به صورت ضربان ریتمیک یا صدای وزوز، رخ دهد. به این حالت وزوز ضربانی می گویند. اگر وزوز ضربان دار دارید، پزشک ممکن است هنگام معاینه (وزوز عینی) صدای وزوز گوش شما را بشنود.

**آیا وزوز گوش را می توان درمان کرد؟**

پزشکان ممکن است بتوانند با درمان بیماری زمینه ای، وزوز گوش را درمان کنند.

### چه عواملی باعث وزوز گوش می شود؟

پزشکان دقیقاً نمی دانند چه چیزی باعث وزوز گوش می شود. آنها فکر می کنند فعالیت غیر طبیعی در بخشی از مغز که صدا را پردازش می کند ممکن است مسئول وزوز گوش باشد، اما نمی دانند چگونه یا چرا رخ می دهد، یا چگونه می توان از این فعالیت جلوگیری کنند.

وزوز گوش نشانه بیش از ۷۵ درصد از تمام اختلالاتی است که بر گوش ما تأثیر می گذارد. اکثر افرادی که کم شنوایی دارند وزوز گوش نیز دارند. در اینجا چند راه وجود دارد که افراد دچار کم شنوایی می شوند که باعث وزوز گوش می شود:

سالخوردگی: از هر ۳ بزرگسال بالای ۶۵ سال، ۱ نفر تحت تأثیر کم شنوایی مرتبط با سن (پیس بیکوزیس) قرار می گیرد.

قرار گرفتن در معرض صداهای بلند یا انفجار: این عامل می تواند در طول زمان یا طی یک حادثه اتفاق بیفتد. قرار گرفتن در معرض موسیقی بسیار بلند یا کار در محیط های بسیار پر سر و صدا می تواند باعث کاهش شنوایی و وزوز گوش شود.

داروهای اتوتوکسیک: طیف گسترده ای از داروها وجود دارند که می توانند به گوش آسیب برسانند. اگر در مورد وزوز گوش نگران هستید، از پزشک خود در مورد عوارض جانبی و جایگزین های دارو بپرسید.

بیماری منیر: این اختلال مزمن گوش بر تعادل و شنوایی تأثیر می گذارد.

جنسیت: مردان بیشتر احتمال دارد که وزوز گوش را تجربه کنند.

مصرف دخانیات و الکل: خطر ابتلا به وزوز گوش در افراد سیگاری بیشتر است. نوشیدن الکل نیز خطر وزوز گوش را افزایش می دهد.

فرد می تواند بدون کاهش شنوایی وزوز گوش داشته باشد. متخصصان وزوز گوش را با حدود ۲۰۰ بیماری مختلف مرتبط می دانند. در اینجا چند نمونه آورده شده است:

اختلال مفصل گیجگاهی فکی (TMJ): وزوز گوش یکی از علائم شایع TMJ است که یک بیماری ناشی از التهاب یا تحریک عضلات و مفاصل است.

اشیای خارجی در گوش: گاهی اوقات اجسام خارجی مانند خودکار یا مدادهایی که برای تمیز کردن گوش استفاده می‌شوند منجر به پارگی پرده گوش می‌شوند.

جرم بیش از حد گوش (سرومن): جرم گوش می‌تواند گوش‌ها را مسدود کند و بر شنوایی تأثیر بگذارد.

آلرژی: احتقان ناشی از آلرژی می‌تواند بر شیپور استاش تأثیر بگذارد. شیپور استاش گوش میانی و پشت بینی را به هم متصل می‌کند. احتقان که لوله استاش را مسدود می‌کند می‌تواند از رسیدن صدا به گوش جلوگیری کند.

شوانوم دهلیزی (نوروم آکوستیک): این تومور خوش خیم (غیر سرطانی) بر اعصابی که به مغز متصل می‌شوند و تعادل و شنوایی را مدیریت می‌کنند، تأثیر می‌گذارد. افرادی که نوروفیبروماتوز نوع ۲ دارند اغلب شوانوم دهلیزی دارند.

به ندرت، ممکن است زمانی که خون از طریق شریان‌ها و وریدهای اصلی در گردن عبور می‌کند، وزوز گوش رخ دهد. این نوع وزوز شامل صدایی متناسب با نبض یا وزوز ضربان دار است.

وزوز ضربان دار ممکن است به دلیل کم خونی (کاهش جریان گلبول قرمز) یا آترواسکلروز (انسداد شریان‌ها) اتفاق بیفتد. افرادی که فشار خون بالا دارند، نسبت به افرادی که فشار خون طبیعی دارند، بیشتر در معرض ابتلا به وزوز ضربان دار هستند.

برخی مشکلات مانند چاقی، مشکلات قلبی عروقی، فشار خون بالا و سابقه آرتریت یا آسیب سر همگی خطر وزوز گوش را افزایش می‌دهند.

### آیا وزوز گوش می‌تواند نشانه یک بیماری جدی باشد؟

به ندرت، وزوز گوش در یک گوش ممکن است نشانه وجود تومور گوش میانی باشد. وزوز گوش همراه با مشکل در راه رفتن، صحبت کردن یا حفظ تعادل ممکن است نشانه‌ای از وجود یک بیماری عصبی باشد.

### عوارض وزوز گوش چیست؟

وزوز گوش افراد را متفاوت تحت تاثیر قرار می‌دهد. برای برخی افراد، وزوز گوش می‌تواند به طور قابل توجهی بر کیفیت زندگی تأثیر بگذارد. اگر وزوز گوش دارید، ممکن است این موارد را نیز تجربه کنید:

- خستگی
- استرس

- مشکلات خواب
- مشکل در تمرکز
- مشکلات حافظه
- افسردگی
- اضطراب و تحریک پذیری
- سردرد
- مشکلات کار و زندگی خانوادگی

درمان این شرایط مرتبط ممکن است مستقیماً بر وزوز گوش تأثیر نگذارد، اما می تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید.

### چگونه می توان از وزوز گوش جلوگیری کرد؟

محافظت از شنوایی یکی از بهترین راه ها برای جلوگیری از وزوز گوش است. محافظت از گوش خود را با فکر کردن به تمام فعالیت های منظم خود شروع کنید. ممکن است متوجه نباشید که چگونه گوش خود را در معرض صداهای بلند قرار می دهید.

با گوش گیر از شنوایی خود محافظت کنید.

در کلاس ورزش بسیاری از باشگاه ها برای ایجاد انگیزه و حرکت در افراد از طریق ورزش، موسیقی با صدای بلند پخش می کنند. می توانید از گوش گیر برای محافظت از گوش خود استفاده کنید. حداقل، تمرین خود را دور از منبع موسیقی انجام دهید.

در کنسرت ها و سالن های سینما نیز زمان دیگری است که استفاده از گوش گیر منطقی است.

هر زمان که از هدفون استفاده می کنید با پایین نگه داشتن صدا از گوش های خود محافظت کنید.

### تشخیص وزوز گوش چگونه انجام می شود؟

وزوز گوش یک بیماری نیست. اما میتواند نشانه بیماری باشد. پزشکان هنگام برخورد با شکایت بیمار از وزوز گوش اقدامات زیر را انجام می دهند:

معاینه ی جسمی. آنها گوش های بیمار را برای هر گونه مشکل آشکار بررسی می کنند. آنها ممکن است علائم وزوز ضریبان دار را بررسی کنند.

تاریخچه پزشکی. آنها ممکن است بپرسند که آیا سایر اعضای خانواده دچار کم شنوایی هستند، آیا زمان زیادی را در اطراف صداهاى بلند می گذرانید یا صدای بلند ناشی از یک رویداد واحد. ممکن است بپرسند چه داروهایی مصرف می کنید.

تست شنوایی (ادیومتری). این تست توانایی فرد در شنیدن طیف وسیعی از صداها را بررسی می کند و نتایج را در ادیوگرام نمایش می دهد.

تمپانومتری. پزشک پرده گوش را با یک دستگاه دستی به نام تمپانومتر بررسی می کند که نتایج را در تمپانوگرام نشان می دهد.

حرکت: ممکن است پزشک از شما بخواهد که چشمان خود را حرکت دهید، فک خود را ببندید یا گردن، بازوها و پاهای خود را حرکت دهید. اگر وزوز گوش شما تغییر کند یا بدتر شود، ممکن است به شناسایی یک اختلال زمینه ای که نیاز به درمان دارد کمک کند.

تست های تصویربرداری: بسته به علت مشکوک وزوز گوش، ممکن است به آزمایش های تصویربرداری مانند سی تی اسکن یا ام آر آی نیاز داشته باشید.

تست های آزمایشگاهی: پزشک ممکن است برای بررسی کم خونی، مشکلات تیروئید، بیماری قلبی یا کمبود ویتامین آزمایش خون درخواست کند.

تمام تلاش خود را بکنید تا برای پزشک خود توضیح دهید که چه نوع صداهاى وزوز گوش می شنوید. صداهاى که می شنوید می توانند به پزشک کمک کنند تا علت زمینه ای احتمالی را شناسایی کند.

کلیک کردن: این نوع صدا نشان می دهد که انقباضات عضلانی در داخل و اطراف گوش ممکن است علت وزوز گوش باشد.

نبض یا زمزمه کردن: این صداها معمولاً از دلایل عروق خونی مانند فشار خون بالا می آیند و ممکن است هنگام ورزش یا تغییر وضعیت، مانند زمانی که دراز می کشید یا ایستاده اید، متوجه آنها شوید.

زنگ کم صدا: این نوع صدا ممکن است به انسداد کانال گوش، بیماری منیر یا سفت شدن استخوان های گوش داخلی (اتواسکلروز) اشاره کند.

زنگ بلند: این شایع ترین نوع وزوز گوش است. دلایل احتمالی عبارتند از قرار گرفتن در معرض صدای بلند، کاهش شنوایی یا داروها. نوروم آکوستیک می تواند باعث زنگ زدن مداوم و با صدای بلند در یک گوش شود.

## درمان وزوز گوش چیست؟

درمان وزوز گوش به این بستگی دارد که آیا وزوز گوش ناشی از یک بیماری زمینه ای است یا خیر. در این صورت، پزشک ممکن است بتواند علائم را با درمان علت زمینه ای کاهش دهد.

حذف جرم گوش: رفع انسداد جرم گوش می تواند علائم وزوز گوش را کاهش دهد.

درمان بیماری عروق خونی: بیماری زمینه ای عروق خونی ممکن است به دارو، جراحی یا درمان دیگری برای رفع مشکل نیاز داشته باشد.

سمعک: اگر وزوز گوش شما ناشی از کم شنوایی ناشی از سرو صدا یا کاهش شنوایی مرتبط با سن است، استفاده از سمعک ممکن است به بهبود علائم کمک کند.

اگر دارویی مصرف می کنید که به نظر می رسد که علت وزوز گوش باشد، ممکن است پزشک قطع یا کاهش دارو یا تغییر به داروی دیگری را توصیه کند.

منابع:

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

[/https://www.nhsinform.scot](https://www.nhsinform.scot)

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/tinnitus/symptoms-causes/syc-20350156>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Ototoxicity>