

همه ی آنچه که باید از کم شنوایی بدانیم؟

کاهش شنوایی به تدریج با افزایش سن رخ می دهد. تقریباً نیمی از افراد بالای ۶۵ سال تا حدی دچار کم شنوایی هستند. افزایش سن و قرار گرفتن در معرض صداهای بلند هر دو باعث کاهش شنوایی می شوند. عوامل دیگر، مانند جرم گوش زیاد، می تواند به طور موقت میزان شنوایی گوش ها را کاهش دهد. حلزونی داخل گوش به نام حلزون گوش شامل موهای کوچکی است که به عنوان استریوسیلیا شناخته می شوند. این موها ارتعاشات را از امواج صوتی به سیگنال های عصبی تبدیل می کنند که عصب شنوایی شما به مغز شما منتقل می کند. قرار گرفتن در معرض صداهای بلندتر از ۸۵ دسی بل می تواند به این موها آسیب برساند. کاهش شنوایی یک وضعیت تهدید کننده زندگی نیست ، اما اگر به درستی مدیریت نشود ، می تواند در توانایی شما در برقراری ارتباط اختلال ایجاد کند. به خواندن ادامه ی مطلب که همکاران ما در آزمایشگاه نیکو برای شما آماده کرده اند ادامه دهید تا بدانید چه چیزی باعث کاهش شنوایی می شود ، چگونه می توانید از آن جلوگیری کنید و اگر در حال حاضر با آن روبرو هستید ، گزینه های درمانی خود را بشناسید.

انواع کم شنوایی چیست؟

- کم شنوایی خفیف. کاهش شنوایی بین ۲۶ تا ۴۰ دسی بل.
- کم شنوایی متوسط. کاهش شنوایی بین ۴۱ تا ۵۵ دسی بل.
- کاهش شدید شنوایی. از دست دادن شنوایی بیش از ۷۱ دسی بل.

چه عواملی باعث کاهش شنوایی می شود؟

- وراثت
- بیماری هایی مانند عفونت گوش و مننژیت
- ضربه
- داروهای خاص
- قرار گرفتن طولانی مدت در معرض صدای بلند
- پیری
- لخته های خونی که به رگ های کوچک تغذیه کننده عصب شنوایی می روند.
- مولتیپل اسکلروز (ام.اس)
- سیفلیس

- اختلالات انعقاد خون
- عفونت ویروسی مثل اوریون

دو نوع اصلی کم شنوایی وجود دارد. یکی زمانی اتفاق می افتد که گوش داخلی یا عصب شنوایی آسیب ببیند. این نوع معمولاً دائمی است. نوع دیگر زمانی اتفاق می افتد که امواج صوتی نمی توانند به گوش داخلی برسند. جمع شدن جرم گوش، مایع یا سوراخ شدن پرده گوش می تواند باعث ایجاد آن شود. درمان یا جراحی اغلب می تواند این نوع کم شنوایی را اصلاح کند.

علائم و نشانه های کم شنوایی چیست؟

- اختلال در گفتار
- مشکل در درک کلمات، به ویژه در برابر سر و صدای پس زمینه یا در میان جمعیت
- مشکل در شنیدن
- مکرراً از دیگران میخواهند آهسته تر، واضح تر و بلندتر صحبت کنند
- نیاز به افزایش صدای تلویزیون یا رادیو
- کناره گیری از مکالمات
- اجتناب از برخی فعالیتهای اجتماعی

چه زمانی برای کم شنوایی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورت از دست دادن ناگهانی شنوایی، به ویژه در یک گوش، بلافاصله باید به دنبال مراقبت های پزشکی بود.

شما چگونه می شنوید؟

برای درک چگونگی بروز کم شنوایی، ابتدا می توان نحوه شنیدن را درک کرد.

گوش از سه ناحیه اصلی تشکیل شده است: گوش خارجی، گوش میانی و گوش داخلی. امواج صوتی از گوش خارجی عبور می کنند و باعث ایجاد ارتعاش در پرده گوش می شوند. پرده گوش و سه استخوان کوچک گوش میانی ارتعاشات را هنگام حرکت به گوش داخلی تقویت می کنند. در آنجا ارتعاشات از طریق مایعی که در ساختار حلزونی شکل در گوش داخلی قرار دارد، عبور می کنند.

هزاران تار موی ریز به سلول های عصبی حلزون چسبیده است که به ارتعاشات صوتی و سیگنال های الکتریکی که به مغز منتقل می شوند کمک می کند. مغز این سیگنال ها را به صدا تبدیل می کند.

علل کاهش شنوایی چیست؟

علل کاهش شنوایی عبارتند از:

آسیب به گوش داخلی: افزایش سن و قرار گرفتن در معرض صدای بلند ممکن است باعث فرسودگی موها یا سلول‌های عصبی حلزون گوش شود که سیگنال‌های صوتی را به مغز ارسال می‌کنند. وقتی این موها یا سلول‌های عصبی آسیب ببینند یا از بین بروند، سیگنال‌های الکتریکی به اندازه کافی منتقل نمی‌شوند و کاهش شنوایی رخ می‌دهد.

در این حالت لحن‌های تندتر ممکن است برای فرد بی‌صدا شوند. یا ممکن است انتخاب کلمات در برابر نویز پس‌زمینه برای او دشوار شود.

ایجاد تدریجی جرم گوش: جرم گوش می‌تواند کانال گوش را مسدود کرده و از هدایت امواج صوتی جلوگیری کند. برداشتن جرم گوش می‌تواند به بازگرداندن شنوایی کمک کند.

عفونت گوش و تومورهای غیرطبیعی استخوان: در گوش خارجی یا میانی، هر یک از این موارد می‌تواند باعث کاهش شنوایی شود.

پارگی پرده گوش (سوراخ شدن غشای تمپان): انفجارهای شدید سر و صدا، تغییرات ناگهانی فشار، فشار دادن پرده گوش با یک شیء و عفونت می‌تواند باعث پارگی پرده گوش شود و بر شنوایی تأثیر بگذارد.

عوامل خطر در بروز کم‌شنوایی:

عواملی که ممکن است به موها و سلول‌های عصبی گوش داخلی آسیب برساند یا منجر به از بین رفتن آنها شود عبارتند از:

سالخوردگی: تخریب ساختارهای گوش داخلی با گذشت زمان رخ می‌دهد.

صدای بلند: قرار گرفتن در معرض صداهای بلند می‌تواند به سلول‌های گوش داخلی آسیب برساند. صدمه می‌تواند در تماس طولانی مدت با صداهای بلند، یا در اثر انفجار کوتاه سر و صدا، مانند شلیک گلوله ایجاد شود.

وراثت: ترکیب ژنتیکی ممکن است شما را مستعد آسیب گوش در اثر صوت یا خرابی ناشی از افزایش سن کند.

صداهای شغلی: مشاغلی که سر و صدای بلند بخشی منظم از محیط کار است، مانند کشاورزی، ساخت و ساز یا کارخانه، می‌تواند منجر به آسیب داخلی گوش شود.

صداهاى تفریحی: قرار گرفتن در معرض صداهاى انفجاری، مانند اسلحه گرم و موتورهای جت، می تواند باعث کم شنوایی فوری و دائمی شود. سایر فعالیتهای تفریحی با سر و صدای خطرناک شامل موتورسواری، نجاری یا گوش دادن به موسیقی با صدای بلند است.

برخی داروها: داروهایی مانند آنتی بیوتیک جنتامایسین، سیلدنافیل (ویاگرا) و برخی داروهای شیمی درمانی، می توانند به گوش داخلی آسیب برسانند. در صورت مصرف دوزهای بسیار زیاد آسپرین، سایر مسکن ها، داروهای ضد مالاریا یا دیورتیک های حلقه ای، اثرات موقتی بر شنوایی - زنگ در گوش (وزوز گوش) یا کاهش شنوایی ایجاد می شود.

برخی بیماریها: بیماریهایی که منجر به تب بالا می شود، مانند مننژیت، ممکن است به حلزون گوش آسیب برساند.

عوارض کم شنوایی چیست؟

کاهش شنوایی می تواند تأثیر قابل توجهی بر کیفیت زندگی داشته باشد. افراد مسن مبتلا به کم شنوایی ممکن است احساس افسردگی کنند. از آنجا که کم شنوایی می تواند مکالمه را دشوار کند، برخی از افراد احساس انزوا می کنند. از دست دادن شنوایی همچنین با اختلال شناختی و زوال عقل همراه است.

مکانیسم تعامل بین کاهش شنوایی، اختلال شناختی، افسردگی و انزوا به طور فعال مورد مطالعه قرار گرفته است. تحقیقات اولیه نشان می دهد که درمان کم شنوایی می تواند تأثیر مثبتی بر عملکرد شناختی، به ویژه در حافظه داشته باشد.

چگونه از کم شنوایی پیشگیری کنیم؟

از گوش های خود محافظت کنید. محدود کردن مدت و شدت قرار گرفتن در معرض سر و صدا بهترین محافظت است. در محل کار، گوش گیرهای پلاستیکی می توانند از گوش ها در برابر سر و صدای مخرب محافظت کنند.

شنوایی خود را تست کنید. اگر در محیطی پر سر و صدا کار می کنید، به طور منظم انجام آزمایش های شنوایی را در نظر بگیرید. اگر کمی شنوایی خود را از دست داده اید، می توانید اقدامات لازم را برای جلوگیری از کاهش بیشتر انجام دهید.

از تفریحات پرخطر خودداری کنید. فعالیتهایی مانند شکار، استفاده از ابزارهای برقی یا گوش دادن به کنسرت‌های راک می‌تواند به مرور به شنوایی شما آسیب برساند. استفاده از محافظ‌های شنوایی می‌تواند از گوش‌ها محافظت کند. کاهش صدای موسیقی نیز مفید است.

تشخیص کم‌شنوایی:

آزمایشات تشخیص کم‌شنوایی ممکن است شامل موارد زیر باشد:

معاینه: پزشک به دنبال علل احتمالی کاهش شنوایی مانند جرم گوش یا التهاب ناشی از عفونت در گوش می‌گردد. پزشک همچنین به دنبال علل ساختاری مشکلات شنوایی خواهد بود.

آزمایشات غربالگری عمومی: پزشک ممکن است از تست زمزمه استفاده کند و از شما بخواهد که یک گوش خود را در یک زمان ببندید تا ببینید چقدر کلماتی را که در حجم‌های مختلف گفته می‌شوند را، می‌شنوید.

تست‌های شنوایی مبتنی بر اپلیکیشن‌های تلفن همراه: می‌توانید خودتان آنها را در تلفن همراه خود برای تست کم‌شنوایی استفاده کنید.

آزمایش‌های شنوایی سنجی: در طول این آزمایشات دقیق‌تر که توسط متخصص شنوایی سنجی انجام می‌شود، شما از هدفون استفاده می‌کنید و صداها و کلمات را در هر گوش می‌شنوید. هر کلمه در سطوح ضعیف تکرار می‌شود تا کم‌صدا ترین صدایی را که می‌شنوید را تشخیص دهید.

درمان کم‌شنوایی:

رفع انسداد ایجاد شده با جرم گوش یا موم: انسداد جرم گوش یک علت برگشت پذیر کاهش شنوایی است. پزشک ممکن است با استفاده از ساکشن یا یک ابزار کوچک که حلقه‌ای در انتهای آن است، جرم گوش را تخلیه کند.

روشهای جراحی: برخی از انواع کم‌شنوایی را می‌توان با جراحی درمان کرد، از جمله ناهنجاری‌های پرده گوش یا استخوان‌های شنوایی. اگر عفونت مکرر با مایع وجود داشته باشد، پزشک ممکن است لوله‌های کوچکی را که به تخلیه مایع گوش کمک می‌کند، در گوش قرار بدهد.

سمعک: اگر کم‌شنوایی به دلیل آسیب به گوش داخلی شما باشد، سمعک می‌تواند مفید باشد. یک متخصص شنوایی سنجی می‌تواند مزایای بالقوه سمعک را با شما در میان بگذارد و برای شما یک دستگاه مناسب بسازد.

کاشت حلزون گوش: اگر کم شنوایی شدیدتری دارید و از سمعک های معمولی سود محدودی می برید، ممکن است کاشت حلزون یک گزینه باشد. برخلاف سمعک که صدا را تقویت می کند و آن را به مجرای گوش هدایت می کند، ایمپلنت حلزونی قسمت های آسیب دیده یا غیر فعال گوش داخلی را دور زده و مستقیماً عصب شنوایی را تحریک می کند.

منابع:

[/https://medlineplus.gov](https://medlineplus.gov)

[/https://www.mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

