

وزوز گوش (tinnitus) چیست؟

وزوز گوش به وضعیتی اطلاق می شود که در آن، بیمار در گوش یا سرش احساس صدا می کند. در حالی که چنین صدایی در محیط پیرامون وجود ندارد و اکثر اوقات توسط اطرافیان بیمار نیز شنیده نمی شود.

این صداها اغلب بصورت زنگ، همهمه، نجوا و یا غرش بوده و ممکن است در یک یا هر دو گوش و یا در وسط سر شنیده شود. وزوز پدیده شایعی است و معمولا در تمامی گروه های سنی و بخصوص در کسانی که روزانه در معرض سروصدای زیادی قرار دارند شایع است. بررسی ها نشان داده است که از هر ۵ بزرگسال یک نفر وزوز را تجربه کرده است و در ۱ درصد از موارد کیفیت زندگی فرد تحت تاثیر قرار می گیرد.

وزوز به تنهایی بیماری یا اختلال محسوب نمیشود، بلکه نشانه ای از یک بیماری زمینه ای است و غالبا همراه با افت شنوایی، گجی، حساسیت فوق العاده به سر و صدا می باشد. منشاء وزوز می تواند گوش خارجی یا میانی، داخلی و یا ناهنجاریهای مغزی باشد.

علت وزوز چیست؟

وزوز می تواند در اثر اصوات ناگهانی شدید (مانند شلیک گلوله، و ترقه) قرارگیری طولانی مدت در

معرض اصوات و همچنین به همراه دسته ای از بیماریهای گوش خارجی، میانی، داخلی و عصب گوش باشد. استفاده از برخی داروها هم می تواند باعث بروز وزوز شود. در موارد اندکی هم ممکن است وزوز علامتی از یک تومور مغزی باشد. در اکثر اوقات وزوز به دلیل صدمه رسیدن به سلولهای حساس شنوایی و تغییر میزان فعالیت آنها در حلزون گوش (گوش داخلی) ایجاد می شود. آسیب پایانه های عصب شنوایی نیز از شایعترین علل وزوز است. طی فرایند افزایش سن هم معمولا عصب و سلولهای حساسه شنوایی به تدریج آسیب می بیند که در نتیجه آن وزوز ایجاد می شود.

علاوه بر این موارد، عوامل دیگری هم وجود دارند که می توانند باعث تشدید وزوز شوند. این عوامل عبارتند از: بروز کاهش شنوایی، بیماری منیر، التهاب و عفونت گوش میانی یا خارجی، بیماری اتواسکلروز، استفاده از داروهایی که تاثیر مخرب بر سیستم شنوایی دارند، انسداد مجرای گوش خارجی، وجود تومور در مغز (البته این وضعیت نادر است)، وجود جسم خارجی در مجرای گوش، فشارخون بالا یا پایین، وارد شدن ضربه به سر، کم خونی، کم کاری یا پرکاری تیروئید، آلرژی ها.

برای پیشگیری از وزوز چه باید کرد؟

پیشگیری شناخته شده خاصی وجود ندارد اما در حد امکان از عوامل خطر را بپرهیزید مثلا:

هرگز برای پاک کردن گوش، اشیا و اجسام (مثلا گوش پاک کن یا هر جسم دیگری) را داخل گوش نکنید. چون اینکار باعث تجمع و متراکم شدن جرم گوش در جلو پرده گوش می شود که این حالت ممکن است وزوز ایجاد کند. در صورتیکه فشار خون دارید حتما از داروهایی که پزشک تان تجویز کرده است استفاده کنید.

هنگامیکه در محیط هایی هستید که صدا به نظرتان بلند بوده و شما را آزار میدهد (مثلا در کنسرت، ورزشگاه، شکار و ...) برای کم کردن صدا، از گوشی ضد صوت استفاده کنید.

حتی در فعالیت های روزمره هم سعی کنید از وسایلی مثل جاروبرقی، سشوار، رادیو، غذاپز و .. استفاده نکنید. وضعیت کبد، گوارش، غدد درون ریز و قلب خود را کنترل کنید.

ارزیابی وزوز چگونه است؟

تاریخچه گیری، معاینات جسمی و انجام برخی آزمونهای شنوایی می تواند به تشخیص دقیق منشاء، یا علت احتمالی وزوز، کمک کند. اطلاع از چگونگی



مرکز پزشکی تخصصی و فوق تخصصی

شهید محلاتی تبریز

واحد بهبود کیفیت
(گروه اعتبار بخشی و حاکمیت بالینی)

دانشمای آموزش بیماران وزوز گوش



شماره: ۷۴ - ۱۳۹۰

تدوین کننده: آموزش و پژوهش

برای هر بیمار یک طرح درمان جداگانه و متناسب با شرایط سنی، جسمی، روحی و بیماریهای زمینه ای تنظیم نمایند. مشارکت در برنامه های توانبخشی وزوزمستلزم صبر و حوصله فراوان است. در طول مدت اجرا برنامه توانبخشی نباید فراموش کنید که مهمترین هدف، حذف وزوز نیست بلکه هدف کمک کردن به بیمار برای رها شدن از زحمت وزوز است.

برای کاهش وزوز چه باید کرد؟

برای کاهش شدت وزوز و یا کاهش آزاردهندگی آن

حداقل می توان موارد زیر را رعایت کرد:

- ✓ جلوگیری از مواجهه با سروصدای زیاد
- ✓ کنترل فشار خون
- ✓ پرهیز از مصرف نمک در برنامه غذایی
- ✓ پرهیز از مصرف محرکهای عصبی نظیر کافئین و شکلات
- ✓ کاهش استرس و اضطراب
- ✓ استراحت کردن به مقدار کافی
- ✓ کاهش فعالیتهای بدنی خسته کننده
- ✓ پرهیز از مصرف آسپرین
- ✓ پرهیز از مصرف سیگار و دخانیات
- ✓ روشن کردن پنکه، دستگاه بخور، رادیو و یا استفاده

از موزیک ملایم در هنگام خواب

وزوز از لحاظ ممتد، منقطع ویا ضربانی بودن و همچنین بررسی وجود کم شنوایی یا اختلال تعادل به همراه وزوز، می تواند به پزشک کمک کند. برخی مواقع برای اثبات و یا رد وجود تومور مغزی انجام برخی آزمونهای پیشرفته تر ترنظیر سی تی اسکن، MRI، ABR هم ضرورت پیدا می کند.

اصول کلی درمان و توانبخشی وزوز کدامند؟

قدم اول مراجعه به پزشک گوش و حلق و بینی می باشد. توصیف بیمار از وزوز، اطلاعات با ارزشی را در اختیار پزشک قرار می دهد. پزشک متخصص پس از معاینه کامل در صورت نیاز بیمار را به شنوایی سنج (ادیولوژیست) ارجاع می دهد ادیولوژیست ضمن انجام آزمایش شنوایی، وزوز گوش را (از نظر شدت، فرکانس و کیفیت) ارزیابی می کند. در بعضی از موارد، درمان خاصی برای وزوز وجود ندارد و ممکن است وزوز پس از مدتی خود بخود خوب شود.

اگر وزوز گوش ادامه یابد، درمان اساساً یافتن روشهایی است که به فرد کمک کند تا از مشکل سروصدای وزوز رهایی یابد. تیمی متشکل از پزشک خانواده، متخصص گوش و حلق و بینی، شنوایی سنج و روان شناس برنامه درمانی را بعهده می گیرند. آنها ممکن است