



تاریخ
۱۵
اسفند
۱۴۰۲
سه‌شنبه

سنگینی گوش در سالمندان، معضلی جدی است!



در زمان استحمام سالمند از فرو بردن لیف در مجرای گوش و شستن آن با صابون و شامپو خودداری کنید.

بعد از حمام برای خشک کردن مجرای گوش از گوش پاک کن استفاده نکنید. گوش پاک کن باعث تجمع و فشرده شدن جرم در انتهای مجرای گوش می شود و علاوه بر این ممکن است نوک پنبه داخل مجرای گوش بماند.

در مکالمه با فرد مبتلا به پیرگوشی با سرعت طبیعی صحبت کنید. طوری بایستید که فرد مبتلا به کم شنوایی بتواند چهره شما را هنگام صحبت کردن ببیند.

زمانی که دهانتان را با دست پوشانیده اید با وی صحبت نکنید.

در زمان گفت و گو رادیو و تلویزیون را خاموش کنید.

در زمان غذا خوردن با وی صحبت نکنید.

راه های درمان سنگین شدن گوش ها در سالمندان

نوع درمان شما به شدت کاهش شنوایی بستگی دارد، بنابراین برخی از درمان ها برای شما بهتر از سایرین خواهد بود. تعدادی دستگاه و کمک ابزار به شما کمک می کند که با وجود افت شنوایی بهتر بشنوید. در اینجا متداول ترین آنها ذکر شده است.

سمعک بهترین راه درمان کم شنوایی یا سنگینی گوش در سالمندان سمعک ها از جمله تقویت کننده های الکترونیکی هستند که در گوش یا پشت گوش قرار گرفته و دریافت و شنیدن اصوات را آسان تر می کند.

برای پیدا کردن سمعک مناسب، شاید لازم باشد بیش از یک مورد را امتحان کنید. تا زمانی که نحوه قرار دادن سمعک، تنظیم میزان صدا و طریقه تعویض باتری سمعک را به طور کامل فرا نگرفته اید، با متخصص شنوایی خود کار کنید.

وسایل کمکی شنوایی دیگر شامل دستگاه‌های تقویت کننده صدای تلفن همراه، برنامه‌های هوشمند تلفن یا تبلت و سیستم‌های مدار بسته (سیستم‌های حلقه شنوایی) در مساجد، تئاترها و سالن‌های کنفرانس نصب شده است.

لب خوانی یا گفتار خوانی گزینه دیگری است که به افراد دارای مشکلات شنوایی کمک می کند تا مکالمات را بهتر دنبال کنند. افرادی که از این روش استفاده می کنند، به حرکات دهان و بدن گوینده، توجه زیادی می کنند. مربیان ویژه می توانند به شما در یادگیری این مهارت کمک شایانی کنند.

افت شنوایی و سنگین شدن گوش در سالمندان



سایت سمعک مهر می نویسد: به طور متوسط از هر سه نفر در بازه سنی ۶۵ تا ۷۵ سال یک شخص معضل سنگینی گوش و یا کم شنوایی را تجربه می کند . دقت کنید که سنگینی گوش سالمندان معضلی جدی است زیرا از جمله اختلالاتی است که در بین آن‌ها بسیار شایع بوده و موجب افسردگی و اختلال در توان‌بخشی سالمندان می‌شود.

چه بخواهیم چه نخواهیم باید بپذیریم که پیرگوشی یا همان سنگین شدن گوش ها در سالمندان از عوارض افزایش سن است. بنابراین باید به دنبال راهی برای تقویت شنوایی سالمندان باشیم. تقویت شنوایی سالمندان کمک می‌کند تا گفتار سریع را راحت‌تر متوجه شوند و در محیط‌های پر سر و صدا نیز بهتر صحبت‌های طرف مقابل خود را بفهمند.

علاوه بر آن تقویت شنوایی در سالمندان از این حیث حائز اهمیت دارد که می‌تواند از ابتلا به انزوا، سردردگمی، خجالت و افسردگی پیشگیری کند.

کم شنوایی می‌تواند آسایش سالمندان را به هم بزند و ممکن است در یک یا هر دو گوش اتفاق بیفتد و سه نوع مختلف دارد که به شرح زیر است:

کم شنوایی انتقالی

کم شنوایی حسی و عصبی

کم شنوایی مختلط یا آمیخته

علت سنگینی گوش در سالمندان چیست؟

۱- از شایع ترین علت سنگینی گوش و یا همان کم شنوایی در سالمندان، می‌توان به قرار گرفتن طولانی مدت در معرض صدا اشاره کرد.

کاهش شنوایی ناشی از سر و صدا به دلیل قرار گرفتن طولانی مدت در معرض صداهایی است که بسیار بلند یا خیلی طولانی هستند؛ رخ دهد. این نوع قرار گرفتن در معرض صدا می‌تواند به سلول‌های مویی حسی در گوش آسیب برساند که به شما امکان شنیدن را می‌دهد.

هنگامی که این سلول‌ها آسیب ببینند، دیگر رشد نمی‌کنند و توانایی شنوایی شما کاهش می‌یابد. این شرایط در افراد مسن به دلیل ابتلا به فشار خون بالا یا دیابت شایع تر است.

۲- داروهایی که برای سلول‌های حسی گوش سمی هستند (به عنوان مثال، برخی از داروهای شیمی درمانی) نیز می‌توانند باعث کاهش شنوایی شوند.

۳- به ندرت، کاهش شنوایی مرتبط با افزایش سن می‌تواند ناشی از ناهنجاری‌های گوش خارجی یا گوش میانی باشد. چنین ناهنجاری‌هایی ممکن است شامل کاهش عملکرد غشای تمپان (پرده گوش) یا کاهش عملکرد سه استخوان کوچک در گوش میانی باشد که امواج صوتی را از پرده تمپان به گوش داخلی منتقل می‌کنند.

نکات مهم در برخورد با سالمندان مبتلا به سنگینی گوش

از رفتن به مکان هایی که سر و صدای زیاد دارند خودداری کنید.

سالخورگان دچار پیرگوشی از سطح ایمنی پایین تری در ارتباط‌های اجتماعی برخوردارند.

توجه نماید از فرو بردن اجسامی مانند سنجاق ، سر خودکار و حتی گوش پاک کن در گوش خودداری کند.

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: سنگینی گوش در سالمندان

صفحه
۶
شماره
۳۸۷۲
سال
بیست و نهم



سنگین شدن گوش در دوران سالمندی

دکتر احمد دلبری



۴- بهتر شنیدن صدای مردان نسبت به صدای زنان بخاطر بم بودن

۵- آزار دهنده بودن بعضی از اصوات

۶- شکایت از وز وز یک یا دو طرفه گوش

درخصوص درمان باید گفت که درمان پیرگوشی بیشتر به صورت استفاده از سمعک و توان بخشی شنیداری است و درمان دارویی و یا جراحی در این زمینه خیلی کمک کننده نخواهد بود.

استفاده از سمعک موضوعی شایع بر کیفیت زندگی آنان دارد و سمعک بایستی بصورت سالیانه کنترل گردد چون ممکن است به تعویض یا تغییر در برنامه سمعک نیاز باشد.

سالمندان با مشکل و احتمال کاهش شنوایی توصیه می‌گردد:

۱. افت شنوایی موضوعی شایع و عادی است، از ابزار آن نجالت نکشید و با خانواده در میان بگذارید.

۲. از خانواده و دیگران درخواست کنید آهسته‌تر و واضح‌تر صحبت کنند و نیاز به داد زدن نیست.

۳. از زبان بدن غافل نشوید و به چهره و لب های افراد توجه کنید تا شنیدن حرف های دیگران راحت تر شود.

۴. در صورتی که متوجه صحبت های دیگران نشدید یا آنها شنیدید از آنها بخواهید تکرار کنند.

۵. از دیگران بخواهید در هنگام مکالمه و صحبت کردن صبور باشند.

تقویت شنوایی گوش

سایت پذیرش ۲۴ می نویسد: حتی اگر به کم شنوایی مبتلا نباشید هم تقویت شنوایی گوش می‌تواند جذاب باشد. از این رو در این مقاله راه‌هایی برای تقویت شنوایی گوش را مورد بررسی اجمالی قرار می‌دهیم.

تقویت شنوایی گوش با انواع ویتامین‌ها

درباره‌ی تاثیر ویتامین‌ها و مکمل‌ها در درمان کاهش شنوایی تحقیقات بسیاری در دانشگاه‌های معتبر جهان انجام شده است. تمامی این مراکز تحقیقاتی حضور ویتامین در بدن را یکی از عوامل بسار مهم در سلامتی دانسته‌اند. به‌همین دلیل گوش و اعصاب آن هم که از اعضای بدن هستند تحت تاثیر ویتامین‌ها از عملکرد مناسب‌تری برخوردار می‌شوند.

اثر ویتامین‌ها بر کم شنوایی حاصل از سر و صدای زیاد

وقتی کودکان در محیط‌های نامناسب نظیر کارخانه یا کارگاه‌های پر سر و صدا قرار می‌گیرد، به‌تدریج سلول‌های مویی داخل گوش در اثر این سر و صداهای ناهنجار آسیب دیده و از بین می‌روند. این سلول‌ها در محیط‌های ناهنجار رادیکال‌های آزاد ایجاد می‌کنند.

لازم به توضیح است رادیکال‌های آزاد آتم‌هایی هستند که از نظر الکترونی کامل نیستند و بسیار فعالانه در واکنش‌ها شرکت کرده تا کمبود الکترون خود را جبران کنند. از این رو با ایجاد این رادیکال‌ها، سلول‌های مویی آسیب فراوانی می‌بینند و دیگر قادر به بازیابی خود نیستند.

رادیکال‌های آزاد معمولاً در ایجاد سرطان‌ها نقش فعالی دارند. این ذرات که از نظر شیمیایی بسیار فعال هستند، می‌توانند جریان خون را متوقف کنند و با توقف جریان خون در گوش سبب از بین رفتن سلول‌های مویی گوش و ایجاد ناشنوایی و کم شنوایی شوند.

تحقیقات نشان می‌دهند با مصرف هر یک از ویتامین‌های A و C و E تا حد زیادی می‌توان سبب کاهش کم‌شنوایی ناشی از ایجاد رادیکال‌های آزاد در بدن شد. به‌عبارتی مصرف همزمان این سه ویتامین و مقداری منیزیم در بهبود ناشنوایی تاثیر فوق‌العاده دارد.

اثر ویتامین‌ها بر کم شنوایی ناشی از پیری و تقویت شنوایی گوش افراد مسن

گاهی با یک درمان خانگی تقویت شنوایی گوش ساده می‌توان مشکلات شنوایی ناشی از پیری را کاملاً از میان برداشت. باید توجه داشت با پیر شدن، میزان جذب آهن و ترکیبات آهن‌دار خون کاهش می‌یابد. علاوه بر آن پیری سبب کاهش میزان اسید آمینه خون می‌شود و این ماده مهم دلیل دیگری برای پیری گوش و کم شنوایی حاصل از آن است.

اگر افرادی که با این مشکل روبه‌رو می‌شوند از مکمل‌های حاوی اسید فولیک و مولتی ویتامین‌ها استفاده کنند می‌توانند روند پیری گوش و کم شنوایی ناشی از آن را به تعویق بیندازند.

تقویت شنوایی گوش با تغذیه

یک راه برای درمان خانگی کاهش شنوایی گوش، انتخاب مواد غذایی مناسب است. با شناختن ویتامین‌های ضروری جهت تقویت شنوایی، می‌توانیم این مواد ارزشمند را در سبد تغذیه‌ی خود وارد کنیم.

برای تقویت گوش چه بخوریم؟

با تغذیه‌ی مناسب و مصرف ویتامین برای تقویت شنوایی می‌توانید در جنگ با مشکل کاهش شنوایی پیروز شوید. در این مورد لازم است به موارد زیر توجه کنید:

برای دسترسی به منبع اسید فولیک و B۱۲ سعی کنید در برنامه‌ی غذایی خود از گوش‌تخم مرغ و گوشت مرغ و غذاهای دریایی به اندازه‌ی کافی بهره‌گیرید. مصرف لبنیات و تخم‌مرغ می‌تواند ویتامین B۱۲ را برای بدن شما تامین کند. تحقیقات نشان می‌دهد تزریق ویتامین B۱۲ سبب از بین رفتن سریع وزوز گوش می‌شود. بهتر است از مکمل‌های دارای روی هم به‌طور هم‌زمان با آن استفاده کنید.

از توت‌فرنگی، کیوی، انواع فلفل، پرتقال و کلم بروکلی می‌توانید برای تامین ویتامین C استفاده کنید.

از مصرف ویتامین D غافل نشوید زیرا کمبود ویتامین D مشکل نرمی

استخوان ایجاد می‌کند. در گوش چندین استخوان است که در شنوایی نقش موثری دارند در صورت ضعیف شدن آن‌ها مشکلات کم شنوایی حاصل می‌شود.

درباره‌ی تاثیر ویتامین‌ها و مکمل‌ها در درمان کاهش شنوایی تحقیقات بسیاری در دانشگاه‌های معتبر جهان انجام شده است. تمامی این مراکز تحقیقاتی حضور ویتامین در بدن را یکی از عوامل بسیار مهم در سلامتی دانسته‌اند. به‌همین دلیل گوش و اعصاب آن هم، که یکی از اعضای اصلی بدن است، تحت تاثیر ویتامین‌ها از عملکرد مناسب‌تری برخوردار می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهند با مصرف هر یک از ویتامین‌های A و C و E تا حد زیادی می‌توان سبب کاهش کم‌شنوایی ناشی از ایجاد رادیکال‌ها شد.

تقویت شنوایی گوش با قرص

هر چند درمان خانگی کاهش شنوایی گوش تا حد زیادی نتوانسته است در حل مشکلات کم‌شنوایی موثر باشد، اما شما می‌توانید با مراجعه به داروخانه‌های سطح شهر، قرص تقویت شنوایی گوش را تهیه و با مصرف صحیح آن، به درمان کاهش شنوایی خود کمک کنید. از جمله مهم‌ترین انواع قرص برای تقویت عصب گوش می‌توان موارد زیر را نام برد:

امگا ۳ و ویتامین D

این دو قرص از آنتی‌اکسیدان‌های قوی هستند که با کاهش رادیکال‌های آزاد در بدن، کمک زیادی به تقویت شنوایی می‌کنند.

قرص‌های حاوی منیزیم و روی

این قرص‌ها با نام زینک سولفات، زینک پلاس و قرص منیزیم قابل ایتیاع هستند.

قرص ویتامین E

قبلاً توضیح داده شد که مخلوطی از ویتامین‌های A و C و E به‌همراه روی می‌تواند به‌طور معجزه‌آسا در درمان کم‌شنوایی موثر باشد.

تقویت شنوایی گوش با طب سنتی

علاوه بر درمان خانگی تقویت شنوایی گوش از چند گیاه مفید نیز می‌توان برای این کار استفاده کرد. طب سنتی سعی دارد با ساده‌ترین و طبیعی‌ترین روش‌ها ، مشکلات پیچیده‌ی بدن را رفع کند.

گیاهان زیادی برای رفع مشکلات شنوایی مورد استفاده قرار می‌گیرند که برخی از آن‌ها عبارتند از:

برگ‌های نناع

این برگ‌ها فرآیند هضم را آسان می‌کنند، ضد ویروس و ضد التهاب هستند، می‌توانند رادیکال‌های آزاد تولید شده در بدن را از بین ببرند و در نتیجه سلول‌های مویی گوش را سلامت نگه می‌دارند. از آن جا که این برگ‌ها به سوخت‌وساز بدن کمک می‌کنند سبب ایجاد سلول‌های خونی شده و این سلول‌ها در سلامت شنوایی موثرند.

شوید

شوید در رفع عفونت‌های بدن به‌خصوص عفونت گوش، موثر است. یک قاشق غذا خوری شوید دارای ده میلی گرم روی است که قبلاً در مورد آن بر تقویت شنوایی توضیح داده‌ایم.

سیر

از روغن سیر می‌توان هنگام عفونت برای چکاندن در گوش، استفاده کرد. هم‌چنین با مصرف سیر خام می‌توان مشکلات کم‌شنوایی را به‌علت تاثیر در از بین بردن رادیکال‌های آزاد، کاهش داد.

روغن کنجد

از روغن کنجد معمولاً به صورت قطره برای از بین بردن دمل های داخل گوش استفاده می‌شود. علاوه بر آن برای خارج کردن حیوانات ریز که بسیاری از مواقع به داخل گوش وارد می‌شوند از روغن کنجد استفاده می‌شود.

زرد چوبه

زردچوبه ادویه‌ی بسیار مهمی است که به‌علت دارا بودن پتاسیم فراوان، سیستم شنوایی را تقویت می‌کند.