

چگونه می‌توانم تأثیر وزوز گوش را کاهش دهم؟

برخی از نکات برای کاهش تأثیر وزوز گوش عبارتند از:

- از قرار گرفتن در معرض اصوات بلند و نویزها خودداری کنید
- فشار خون خود را مرتباً بررسی نمایید؛ اگر بصورت بالارفته می باشد، حتماً برای کنترل آن از پزشک خود کمک بگیرید
- روزانه ورزش کنید تا گردش خون خود را بهبود بخشید
- به اندازه کافی استراحت کنید و از خستگی خودداری کنید
- از موسیقی یا صدای پس‌زمینه یا دستگاه صوتی برای کاهش یا از بین بردن وزوز گوش استفاده کنید
- از تکنیک‌های ذهنی برای دور کردن درک وزوز گوش از پس‌زمینه استفاده کنید؛ هر چه بیشتر به وزوز گوش فکر کنید، بلندتر به نظر می‌رسد
- برای کاهش استرس اقداماتی انجام دهید
- مصرف کافئین خود را کاهش یا حذف کنید

سوالات متداول در مورد وزوز گوش

آیا افراد دیگر می‌توانند صدای وزوز گوش من را بشنوند؟

معمولاً خیر. اغلب اوقات، وزوز گوش «ذهنی» است، به این معنی که فقط توسط شما شنیده می‌شود. در موارد نادر «وزوز گوش عینی»، دیگران ممکن است بتوانند از طریق یک میکروفون مخصوص در داخل مجرای گوش آنچه شما می‌شنوید را حس کنند.

چرا وزوز گوش من در شب بسیار بلند است؟

وزوز گوش درک صدایی است که اغلب توسط حضور اصوات خارجی محیط اطراف مانند سر و صدای محل کار یا ترافیک، تلویزیون یا رادیو و غیره «پوشانده» می‌شود. همچنین وقتی مغز در جای دیگری مشغول است، مانند محل کار، این صدا شنیده نمی‌شود. در شب، وقتی اصوات محیطی و خارجی به حداقل می‌رسند و مغز روی چیز دیگری متمرکز نیست، وزوز گوش اغلب بسیار بلندتر به نظر می‌رسد و آزاردهنده‌تر می‌شود. به طور کلی، استفاده از یک مولد صدا در شب در کاهش اختلال وزوز گوش بسیار مفید است. اگر وزوز گوش در خواب شما اختلال ایجاد می‌کند، باید به پزشک خود اطلاع دهید.

آیا فرزند من می‌تواند در معرض خطر وزوز گوش باشد؟

اینکه بیماران زیر ۱۸ سال شکایت اصلی خود را وزوز گوش اعلام کنند، نسبتاً نادر است، اما بی‌سابقه نیست. با این حال، ممکن است که وزوز گوش در کودکان گزارش شود، تا حدی به این دلیل که کودکان خردسال ممکن است قادر به بیان این

چگونه می‌توانم تأثیر وزوز گوش را کاهش دهم؟

شکایت نباشند. همچنین، در کودکانی که دچار کم‌شنوایی حسی-عصبی مادرزادی هستند و ممکن است با وزوز گوش همراه باشند، این علامت ممکن است مورد توجه قرار نگیرد زیرا چیزی است که در زندگی آنها ثابت است. در واقع، آنها ممکن است به آن عادت کنند؛ مغز ممکن است یاد بگیرد که این صدای داخلی را نادیده بگیرد.

در سنین قبل از نوجوانی و نوجوانی، بیشترین خطر ابتلا به وزوز گوش با قرار گرفتن در معرض اصوات با شدت بالا، به ویژه گوش دادن به موسیقی در شدت های بالا مرتبط است. نظارت بر میزان قرار گرفتن نوجوانان در معرض صدا با استفاده از دستگاه های موسیقی شخصی یا بازی های الکترونیکی دستی با هدفون می‌تواند برای والدین دشوار باشد. بنابراین، بهترین و مؤثرترین روش پیشگیری از وزوز گوش در کودکان، آموزش مناسب در مورد خطرات قرار گرفتن در معرض صدای بیش از حد همراه با نظارت مناسب توسط والدین یا سایر مراقبان است. محدودیت های حداکثر صدای خروجی را می‌توان در بسیاری از دستگاه های الکترونیکی برنامه ریزی کرد.