

وزوز گوش (تینیتوس)

وزوز گوش درک صدا بدون وجود منبع خارجی است. بیش از ۵۰ میلیون آمریکایی وزوز گوش یا صدای زنگ در گوش را تجربه کرده‌اند. از هر پنج نفر مبتلا به وزوز گوش، یک نفر از وزوز آزادهنده رنج می‌برد که بر کیفیت زندگی و سلامت عملکرد او تأثیر منفی می‌گذارد. وزوز گوش ممکن است به صورت صداهای متناوب یا مداوم در یک یا هر دو گوش باشد. این صداها می‌توانند از غرشی کم‌فرکانس تا جیرجیر یا ناله‌ای با فرکانس بالا متغیر باشند یا حتی شامل چندین صدا باشند. وزوز گوش پایدار بیش از شش ماه طول می‌کشد. پیش از هرگونه درمان، مهم است که معاینه و ارزیابی کامل توسط یک متخصص گوش، حلق و بینی و یک شنوایی‌سنج انجام شود. درک شما از وزوز گوش و علل آن، درمان را مؤثرتر خواهد کرد.

علام وزوز گوش چیست؟

وزوز گوش به‌خودی‌خود یک بیماری نیست، بلکه یک علامت شایع است و از آنجا که شامل درک صدا یا صداهایی در یک یا هر دو گوش می‌شود، معمولاً با سیستم شنوایی مرتبط است. در واقع، بخش‌های مختلف سیستم شنوایی، از جمله گوش داخلی، اغلب مسئول این علامت هستند. گاهی اوقات ارتباط بین وزوز گوش و مشکلات خاص سیستم شنوایی آشکار است و گاهی این ارتباط کمتر مشخص می‌شود. علائم شایع وزوز گوش شامل موارد زیر است:

- صدای زنگ با فرکانس بالا یا پایین مداوم در گوش
- غرش متناوب یا مداوم در گوش
- صداهای ضربان یا کوبنده در گوش
- همراه با یا بدون کاهش شنوایی

علل وزوز گوش چیست؟

بیشتر موارد وزوز گوش از نوع اولیه هستند که هیچ علت خاصی به‌جز کاهش شنوایی برای آن‌ها یافت نمی‌شود. وزوز گوش ثانویه با یک علت زمینه‌ای مشخص و قابل درمان همراه است. متخصص گوش، حلق و بینی به شما کمک می‌کند تا تشخیص دهید وزوز گوش شما از نوع اولیه است یا ثانویه.

وزوز گوش ممکن است توسط بخش‌های مختلف سیستم شنوایی ایجاد شود. گوش خارجی (لاله گوش و مجرای گوش) می‌تواند درگیر باشد. تجمع بیش از حد جرم گوش، به‌ویژه اگر جرم به پرده گوش برخورد کند و باعث فشار بر پرده‌ی گوش و تغییر در نحوه ارتعاش آن شود، می‌تواند منجر به وزوز گوش شود.

مشکلات گوش میانی نیز می‌توانند باعث وزوز گوش شوند، از جمله عفونت گوش میانی (شایع‌تر) و اتواسکلروز (نادرتر) که باعث سخت‌شدن استخوانچه‌های کوچک گوش می‌شود. یکی دیگر از علل نادر وزوز گوش ناشی از گوش میانی که منجر به کاهش شنوایی نمی‌شود، اسپاسم عضلانی در یکی از دو عضله کوچک گوش است. در این حالت، وزوز گوش ممکن است متناوب باشد و گاهی معاینه‌کننده نیز قادر به شنیدن صداها خواهد بود.

وزوز گوش (تینیتوس)

بیشتر موارد وزوز گوش که تنها توسط بیمار شنیده می‌شود و مرتبط با سیستم شنوایی است، در گوش داخلی ایجاد می‌شوند. آسیب و از دست رفتن سلول‌های مویی حسی کوچک در حلزون گوش داخلی (که می‌تواند ناشی از عواملی مانند آسیب ناشی از سر و صدا، داروها و افزایش سن باشد) نیز ممکن است با وزوز گوش همراه باشد.

یکی از علل قابل پیشگیری وزوز گوش، قرارگیری در معرض سر و صدای بیش از حد است. در برخی موارد، وزوز گوش حتی قبل از کاهش شنوایی قابل توجه ایجاد می‌شود، بنابراین مراقب باشید و اقدامات لازم را برای محافظت از گوش‌ها و شنوایی خود در محیط‌های پر سر و صدا انجام دهید.

داروها نیز می‌توانند به سلول‌های مویی گوش داخلی آسیب بزنند و باعث وزوز گوش شوند. این داروها شامل داروهای بدون نسخه مانند آسپرین و استامینوفن (در دوزهای بالا) و داروهای دیگری مثل برخی داروهای ادرار آور و آنتی‌بیوتیک‌ها می‌شوند. با افزایش سن، شیوع وزوز گوش نیز بیشتر می‌شود.

وزوز گوش ممکن است ناشی از ناهنجاری در بخش شنوایی مغز نیز باشد. این موارد شامل اختلالات نادری مانند آسیب ناشی از ضربه به سر یا یک تومور خوش‌خیم به نام "شوانوم وستیبولار" (نورینوم آکوستیک) می‌شود.

وزوز گوش که شبیه به نبض یا ضربان قلب است، به عنوان "وزوز گوش ضربانی" شناخته می‌شود. در موارد نادر، وزوز گوش ضربانی ممکن است نشان‌دهنده بیماری قلبی-عروقی، تنگی شریان‌ها یا تومور عروقی در سر، گردن یا گوش باشد. کم خونی و پرکاری تیروئید نیز از علل دیگر وزوز گوش ضربانی است. اگر این نوع وزوز گوش را تجربه می‌کنید، باید در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید.

در نهایت، شرایط غیرمرتبط با سیستم شنوایی و عوامل مرتبط با سبک زندگی می‌توانند وزوز گوش را تشدید کنند. بیماری‌هایی مانند التهاب مفصل فک، افسردگی، اضطراب، بی‌خوابی و استرس و خستگی عضلانی ممکن است منجر به وزوز گوش شوند یا آن را بدتر کنند.

گزینه‌های درمانی چیست؟

هنگامی که برای وزوز گوش ارزیابی می‌شوید، اولین کاری که پزشک انجام می‌دهد، گرفتن شرح حال کامل و انجام معاینه فیزیکی دقیق و هدفمند است.

اگر وزوز گوش شما یک‌طرفه باشد، همراه با کاهش شنوایی یا پایدار باشد، باید نوار گوش انجام شود. معمولاً نیازی به انجام تصویربرداری (رادیولوژی ساده، سی‌تی‌اسکن یا ام‌آر‌آی) نیست، مگر اینکه وزوز گوش ضربانی باشد یا با کاهش شنوایی

وزوز گوش (تینیتوس)

نامتقارن یا ناهنجاری‌های عصبی همراه باشد. پزشک با پرسیدن سؤالات خاص یا پر کردن پرسش‌نامه توسط شما، میزان آزاردهندگی وزوز گوش را تعیین می‌کند.

اگرچه درمان قطعی برای وزوز گوش وجود ندارد، اما چندین گزینه برای کمک به بیماران مبتلا به وزوز گوش در دسترس است. از آنجا که وزوز گوش نسبتاً شایع است و همیشه نگران‌کننده نیست، همه بیماران نیازی به ارزیابی ندارند. اگر متخصص گوش، حلق و بینی علت خاصی برای وزوز گوش شما پیدا کند، ممکن است بتواند درمان خاصی برای از بین بردن صدا ارائه دهد. این درمان می‌تواند شامل خارج کردن جرم یا مو از مجرای گوش، درمان مایع گوش میانی، درمان التهاب مفصل فک و غیره باشد. برای بسیاری از بیمارانی که کمتر از شش ماه است که وزوز گوش را تجربه می‌کنند، وزوز گوش به‌مرور زمان بهتر می‌شود و بیشتر این افراد دچار وزوز گوش پایدار و آزاردهنده نمی‌شوند.

برخی از بیماران مبتلا به کاهش شنوایی و وزوز گوش، با استفاده از سمعک بهبود می‌یابند. صدا درمانی که شامل موارد ساده‌ای مانند موسیقی یا نویز پس‌زمینه هستند، می‌توانند گزینه‌های درمانی معقولی باشند. تأثیر وزوز گوش بر کیفیت زندگی نیز می‌تواند با مشاوره درمان شناختی-رفتاری بهبود یابد که معمولاً شامل جلسات هفتگی با یک متخصص آموزش‌دیده است.

در برخی بیماران، وزوز گوش می‌تواند آن‌قدر آزاردهنده باشد که باعث افسردگی یا اضطراب شود. همچنین، در بیمارانی که از افسردگی و یا اضطراب رنج می‌برند، تحمل وزوز گوش ممکن است بسیار دشوار باشد. در این موارد مشاوره با روان‌پزشک یا روان‌شناس و درمان بیماری زمینه‌ای می‌تواند مفید باشد.

تجویز روتین داروهای ضد افسردگی، ضد تشنج، ضد اضطراب یا تزریق داخل گوشی داروها برای درمان وزوز گوش بدون وجود یک مشکل پزشکی زمینه‌ای مرتبط، توصیه نمی‌شود.

مکمل‌های غذایی برای درمان وزوز گوش اغلب در اینترنت، تلویزیون و رادیو تبلیغ می‌شوند، اما هیچ شواهدی مبنی بر مفید بودن مکمل‌هایی مانند جینکو بیلوبا، ملاتونین، روی، لپتوفلاونوئید و ویتامین‌ها برای وزوز گوش وجود ندارد.

تحریک مغناطیسی فراججمه‌ای یک روش جدید است، اما تأثیر آن اثبات نشده و در حال حاضر نمی‌توان آن را برای درمان وزوز گوش توصیه کرد.

چه سؤالاتی باید از پزشک بپرسم؟

۱. آیا دیگران می‌توانند صدای گوش من را بشنوند؟
۲. چرا وزوز گوش من در شب شدیدتر است؟
۳. آیا کودک من در معرض خطر وزوز گوش است؟