

نشانه های وزوز گوش و درمان آن

تدوین و ترجمه: گروه علمی تخصصی نیوشا

سال انتشار: ۱۳۹۳

تهران - انتهای خیابان امام خمینی (سیه غربی)
نرسیده به بزرگراه یادگار امام - پلاک ۱۳۸۶
تلفن: ۶۰-۶۶۸۴۵۹۵۹ تلفکس: ۶۶۸۳۰۴۰۹

وزوز گوش و کم شنوایی

وزوز گوش (به انگلیسی: Tinnitus)، که اغلب به عنوان زنگ زدن گوش از آن یاد می شود، اصطلاحی پزشکی است که به منظور توصیف درک صدا در یک یا هر دو گوش بدون وجود هیچ گونه صدای واقعی با منبع خارجی به کار می رود. طبق پژوهش های صورت گرفته، مشخص شده است که تقریباً ۵۰ میلیون نفر در ایالات متحده آمریکا به درجات مختلف از وزوز گوش رنج می برند، و در تقریباً یک سوم این افراد، شدت وزوز به حدی آزار دهنده بوده که آنان را ناچار به مراجعه به پزشک نموده است.

علی رغم اینکه هنوز درمان قطعی برای وزوز گوش وجود ندارد، اما با فهم بهتر علایم، علل، راهکارهای کاهش وزوز و همینطور بیماری های مرتبط با آن، می توان درمان هایی را به منظور کمک به سازگاری با وزوز یا برطرف نمودن کامل آن پیشنهاد داد.

نشانه های وزوز گوش

اغلب افراد از زنگ زدن در گوش یا حس پری سر برای توصیف وزوز خود استفاده می کنند. این صدای آزاردهنده می تواند به اشکال مختلف نظیر زنگ زدن، همهمه، صدای سوت مانند یا فش فش مانند درک شده و بم یا زیر به نظر رسد. علاوه بر این، وزوز می تواند در یک یا هر دو گوش و به صورت ممتد یا قطع و وصل شونده گزارش گردد.در حالات شدید وزوز، بلندی آن می تواند در حدی باشد که در زندگی روزمره تداخل ایجاد نماید.

وزوز گوش اغلب در بزرگسالان دیده می شود اما امکان رخ دادن آن در تمامی سنین وجود دارد. علاوه بر شنیدن صدایی که فاقد منشأ بیرونی است، وزوز می تواند با ناراحتی، اختلال در خواب و علایم ناتوان کننده دیگر در زندگی فرد مبتلا باشد. همچنین، اضطراب نشانه رایج دیگری در افراد مبتلا به وزوز گوش است که می تواند بر شغل یا دیگر شرایط پر استرس زندگی فرد تاثیرات منفی بارزی بر جای گذارد. از دیگر نشانه های رایج در مبتلایان به وزوز گوش می توان به شنیدن صدای تق تق مانند یا صداهای تیز، یا اصوات ممتد بم اشاره نمود.

علل ابتلا به وزوز

با توجه به شیوع بالای وزوز، ضروری است تا در مورد علل ابتلا به آن نیز بحث گردد. علی رغم اینکه در بسیاری از موارد ابتلا به وزوز، علت ناشناخته باقی می ماند، اما یقیناً برخی علل شایع می تواند موجب تشدید شرایط گردد:

- **سن:** در حدود ۶۰ سالگی، شنوایی تدریجاً شروع به افت می نماید. این کم شنوایی مختصر که از آن تحت عنوان "پیرگوشی" یاد می شود، می تواند منجر به وزوز گوش نیز گردد.
- **قرارگیری در معرض اصوات بلند:** قرارگیری مداوم در معرض اصوات بلند مانند سر و صدای کارخانجات، اره برقی و شلیک اسلحه از جمله رایج ترین علل ابتلا به وزوز هستند. علاوه بر این، گوش دادن به موسیقی با صدای بلند خصوصاً از طریق هدفون نیز جزو علل اصلی وزوز در جوامع امروزی محسوب می گردد.
- **عادات ناسالم:** اگرچه محققین هنوز در مورد دلیل آن مطمئن نیستند، اما نوشیدن الکل، استعمال دخانیات (سیگار)، برخی از غذاها و نیز نوشیدنی های کافئین دار نقش مهمی در ابتلا به وزوز گوش ایفا می کنند.
- **بیماری های عمومی:** کم خونی، آلرژی ها، فشارخون بالا، مشکلات قلبی و عروقی، اختلالات گردش خون، دیابت و کم کاری غده تیروئید جزو بیماری هایی هستند که می توانند منجر به وزوز گوش شوند.

رهایی از وزوز گوش

اغلب کسانی که از وزوز گوش رنج می برند مشکل خود را بخشی از زندگیشان می پندارند. از آنجا که در غالب مبتلایان، شدت وزوز در حدی نیست که نیاز به مداخله یا درمان پزشکی داشته باشد، بیشتر افراد در جستجوی راهکارهایی غیر پزشکی برای رهایی از شنیدن وزوز می باشند. اگرچه این راهکارها در افرا مختلف متغیر هستند، اما در ادامه به برخی از رایج ترین راهکارهای معرفی شده برای کاهش وزوز پرداخته می شود.

در برخی افراد، ارتقای عمومی سلامت و بهبود شرایط جسمی منجر به کاهش وزوز گوش نیز می شود. کنترل فشار خون، کاهش استرس و فشارهای عصبی و نیز کاهش مصرف کافئین از جمله موارد موثر در ارتقای سلامت عمومی هستند. از آنجا که موارد مذکور می توانند منجر به تحریک سیستم بدنی شوند، بنابراین امکان افزایش وزوز گوش نیز وجود خواهد داشت.

استفاده از روش های مراقبه و آرامسازی نیز در سازگاری با وزوز گوش موثر است. در این نوع روش ها، از تجسم و شل کردن عضلات به منظور آرام سازی فرد استفاده می شود.

درمان وزوز گوش

از آنجا که هیچ درمان قطعی برای وزوز وجود ندارد، متخصصان تلاش نموده اند تا روش هایی را برای تحمل آسان تر وزوز یا رهایی از برخی نشانه های آزاردهنده آن معرفی نمایند. ابزارهای کاهنده نویز یکی از این روش ها است که موجب کاهش شدت زنگ زدن در گوش می شود. در این ابزارها، یک پوشاننده (مولد نویز) در گوش قرار می گیرد و ضمن تولید صدایی ممتد و آهسته، باعث کاهش شنیدن وزوز در گوش می گردد. این ابزار به فرد استفاده کننده می آموزد تا از تمرکز بر صدای وزوز خودداری کند.

یکی دیگر از راهکارهای موجود نیز درمان وزوز به شیوه بازآموزی (TRT) است که به منظور آموزش بیمار برای نادیده گرفتن صدای وزوز گوش به کار می رود. در این روش، اغلب از یک مولد نویز سفید برای تولید اصوات محیطی استفاده می گردد و از این طریق، صدای وزوز کم اهمیت تلقی خواهد شد.

نشانه های وزوز

وزوز گوش، احساس شنیدن مداوم سوت، زنگ زدن یا صدای هیس مانند در گوش ها برای مدت طولانی است. شدت آزاردهندگی و کیفیت آن می تواند در طی زمان یا در افراد مختلف متفاوت باشد. امکان رخ دادن وزوز در یک یا هر دو گوش وجود دارد و حتی ممکن است در فواصل منظم، قطع و وصل شود. گاهی بلندی وزوز آنقدر زیاد است که موجب تداخل در زندگی روزمره، تمرکز فرد و یا شنیدن اصوات دیگر می شود.

دو طبقه بندی کلی از وزوز گوش وجود دارد. اگرچه وزوز اختلالی است که عموماً در بزرگسالان دیده می شود، اما افراد در تمامی سنین می توانند آن را تجربه کنند. اگر شنیدن این صدای کاذب همراه با کم شنوایی و سرگیجه باشد، امکان ابتلای فرد به بیماری منییر (نوعی بیماری گوش داخلی) وجود دارد. وزوز گوش به خودی خود یک بیماری محسوب نمی شود بلکه معمولاً علامتی از یک بیماری زمینه است. آمارها نشان می دهد که تقریباً یک پنجم افراد در ایالات متحده آمریکا به نوعی از وزوز گوش رنج می برند.

وزوز عینی

وزوز عینی شیوع نسبتاً اندکی دارد و در آن، علاوه بر بیمار، پزشک نیز می تواند وزوز گوش را بشنود. این نوع نادر بیماری معمولاً ناشی از مشکلات عروقی، انقباضات عضلانی یا اختلالات انتقال استخوانی گوش داخلی است. در کمتر از ۵ درصد مبتلایان، این نوع از وزوز مشاهده می گردد. برخی افراد مبتلا گزارش می کنند که وزوز گوششان با ضربان قلب هماهنگ است و به صورت وزوز ضربانی مداوم شنیده می شود. در این موارد، درمان های ویژه ای که ممکن است جراحی را نیز در بر گیرد، به بیمار توصیه می شود.

وزوز ذهنی

وزوز ذهنی شایع ترین نوع این مشکل است و تقریباً در ۹۵ درصد مبتلایان روی می دهد که در آن فقط خود فرد قادر به شنیدن صدای وزوز می باشد. معمولاً تمامی مشکلات گوش خارجی، میانی و داخلی منجر به وقوع این نوع وزوز می گردد. در ۸۰ درصد کم شنوایی های حسی عصبی که آسیب عصب شنوایی یا سلول های مویی حلزون گوش روی می دهد، این نوع وزوز رخ می دهد. البته، کیفیت و ویژگی این نوع وزوز در افراد مختلف گوناگون است و هر فرد به شکلی خاص به خود این مشکل را تجربه می نماید.

احساس شما چگونه خواهد بود؟

قطعاً شنیدن زنگ ممتد در گوش خوشایند نبوده و می تواند خواب یا تمرکز شما را مختل کند. ناراحتی مداوم، کم خوابی و ناتوانی در انجام امور روزمره ای که بدان عادت داشته اید حتی میتواند منجر به افسردگی و اضطراب گردد. به طور ویژه، اگر وزوز به هنگام کار یا دیگر شرایط استرس زا تشدید گردد، می تواند اضطراب بیشتری را بر شما تحمیل کند. بسیاری از مبتلایان به وزوز بر این باورند که استرس موجب بدتر شدن وزوز گوش در آنها می شود. علاوه بر این، ممکن است نشانه های دیگری همچون کم شنوایی و سرگیجه را نیز همراه با وزوز تجربه نمائید.

علل پزشکی مرتبط با وزوز

وزوز گوش می تواند یکی از نشانه های اولیه ابتلا به تومور عصب شنوایی باشد که البته اغلب همراه با فلج عصب صورتی، سردرد، حالت تهوع، استفراغ و التهاب قرنیه است. در تصلب شریان کاروتید نیز بیمار تجربه وزوز مداوم را خواهد داشت که با فشار وارد

نمودن بر شریان کاروتید قطع می گردد. از دیگر بیماری های همراه با نشانه وزوز گوش می توان به آرتریت فرسایشی مهره های گردن، باز بودن ناهنجار شیپور استاش و تومور گلوموس جوگولار اشاره نمود. بیماران مبتلا به فشارخون شدید نیز اغلب وزوز زیر دو طرفه همراه با سردرد، بی خوابی، تهوع، استفراغ، تاری دید و حتی تشنج را تجربه می کنند.

شنیدن صداهای مختلف چه معنایی دارد؟

کیفیت صدایی که شما می شنوید، می تواند متخصصین را در شناسایی بهترین روش درمانتان یاری کند. اگر صدای وزوز گوش شما شبیه تق تق (کلیک مانند) است و برای چند ثانیه تا چند دقیقه دوام دارد، احتمالاً منشأ آن از انقباض عضلان درون یا اطراف گوش است.

اگر صدایی شبیه به موج آب یا هوم مانند می شنوید، معمولاً ریشه مشکل در سیستم عروقی است. در این حالت، تغییر وضعیت بدن یا ورزش کردن می تواند موجب عود وزوز یا تشدید آن شود. توجه کنید که شدت وزوز شما در حالت خوابیده یا ایستاده تفوتی دارد یا خیر؟

سفت شدن استخوانچه های گوش میانی (اتواسکلروزیس) نیز منجر به وزوز بم شود. این نوع وزوز می تواند ممتد بوده یا قطع و وصل شود. وجود جسم خارجی، مو یا جرم در مجرای گوش نیز موجب شنیدن صداهای مختلفی خواهد شد.

برخی مبتلایان نیز گزارش می کنند که صدای وزوزشان شبیه به ضربان قلب است. در این حالت، احتمال درگیری عروق خونی وجود دارد. فشار خون بالا، اتساع عروق یا تومورها می توانند موجب تقویت صدای ضربان قلب در گوش شوند. ضمناً این نوع وزوز ممکن است در نتیجه مسدود کردن مجرای گوش نیز شنیده شود.

تشخیص وزوز

پس از تجربه نشانه های وزوز گوش به شنوایی شناس مراجعه کنید. شنوایی شناس معاینه فیزیکی گوش ها و آزمایش شنوایی شما را به عمل می آورد. صداهایی از طریق هدفون به گوش شما ارایه شده و از شما خواسته می شود تا به محض شنیدن صداها، پاسخ دهید. این آزمایش به متخصص شنوایی شناسی امکان می دهد تا علت مشکل شما را شناسایی کند. ضمناً نتایج شما با دیگر همسالان

و همجنسانتان که وضعیت هنجار دارند مقایسه می گردد. ضمناً ممکن است از شما خواسته شود تا حرکاتی نظیر چرخاندن چشم ها، باز و بسته کردن و فشار دادن فک، چرخاندن گردن ، دست ها و پاها را انجام دهید.

چطور خودتان را برای آزمایش شنوایی آماده کنید؟

تجربه نشانه های وزوز گوش ناخوشایند است، اما توجه دقیق به کیفیت آن، محیط های تشدید کننده و شباهت آن با دیگر اصواتی که تاکنون شنیده اید می تواند به متخصص شنوایی شناسی جهت شناسایی بهتر مشکل و درمان آن کمک قابل توجهی نماید. اگر وزوز را در هر دو گوشتان می شنوید، اگر وزوزتان ممتد یا منقطع است، و اگر چیزی موجب تشدید آن می شود، همه را یادداشت نموده و به متخصص شنوایی شناس تحویل دهید.

علل وزوز

وزوز گوش یکی از شایعترین مشکلات دستگاه شنوایی است که در آن، فرد مبتلا صدایی بدون منشأ خارجی در در یک یا هر دو گوش خود می شنود. محققان فرضیه های مختلفی را برای وقوع وزوز مطرح نموده اند و علل مختلفی برای ابتلا به این عارضه وجود دارد. بلندی وزوز می تواند از سطوح آهسته تا شدید متغیر باشد به نحوی که حتی در شنیدن مکالمات عادی تداخل نماید. اغلب مبتلایان کیفیت صدای وزوز را به اشکال مختلف نظیر جیرجیرک، باد، لامپ فلورسنت، موتور روشن، ساییدن فلز، یا چک چک آب تشبیه می کنند.

شرایط یا مشکلات زمینه

طبق مطالعات انجام شده، تقریباً ۴۰ درصد مبتلایان به وزوز نمی توانندعلت احتمالی مشکل خود را شناسایی کنند. علی رغم اینکه وزوز گوش به خود خود یک بیماری محسوب نمی شود اما می تواند ناشی از شرایط زمینه مختلفی باشد. برخی مشکلات گوشی نظیر کم شنوایی ناشی از نویز، پیرگوشی، اتواسکروزیس، عفونت، تجمع جرم گوش، ناشنوایی ناگهانی و بیماری منییر از جمله علل زمینه ساز وزوز هستند. علاوه بر مشکلات گوشی، مشکلات عصبی نیز می توانند منجر به وزوز گوش شوند. از جمله این بیماری ها نیز می توان به ضربه به سر، مالتیپل اسکلروزیس (MS)، شوانومای وستیبولار، یا برخی تومورها اشاره نمود. بیماری های دندان یا اختلال مفاصل نیز جزو علل ابتلا به وزوز هستند.

علل شایع

عوامل مختلفی در ابتلا به وزوز گوش نقش ایفا می نمایند که در ادامه به مهمترین آنها پرداخته می شود.

- **سن:** در حدود ۶۰ سالگی، شنوایی تدریجاً شروع به افت می نماید. این کم شنوایی مختصر که از آن تحت عنوان "پیرگوشی" یاد می شود، می تواند منجر به وزوز گوش نیز گردد.
- **قرارگیری در معرض اصوات بلند:** قرارگیری مداوم در معرض اصوات بلند مانند سر و صدای کارخانجات، اره برقی و شلیک اسلحه از جمله رایج ترین علل ابتلا به وزوز هستند. علاوه بر این، گوش دادن به موسیقی با صدای بلند خصوصاً از طریق هدفون نیز جزو علل اصلی وزوز در جوامع امروزی محسوب می گردد.
- **عادات ناسالم:** اگرچه محققین هنوز در مورد دلیل آن مطمئن نیستند، اما نوشیدن الکل، استعمال دخانیات (سیگار)، برخی از غذاها و نیز نوشیدنی های کافئین دار نقش مهمی در ابتلا به وزوز گوش ایفا می کنند. خستگی مکرر و استرس نیز از جمله علل مهم وزوز محسوب می شوند.
- **بیماری های عمومی:** کم خونی، آلرژی ها، فشارخون بالا، مشکلات قلبی و عروقی، اختلالات گردش خون، دیابت و کم کاری غده تیروئید جزو بیماری هایی هستند که می توانند منجر به وزوز گوش شوند.

مسائل مرتبط با گوش

- **آسیب های گوش داخلی:** با رسیدن امواج صوتی به گوش داخلی، موهای بسیار کوچک حسی شروع به حرکت می کنند و اگر به این موهای نازک و کوچک آسیبی برسد، می تواند منجر به وزوز گردد. در این حالت، سلول های گوش سیگنال های الکتریکی رااز طریق عصب شنوایی به مغز ارسال می کنند که مغز این سیگنال ها را به صورت نویز (وزوز) درک می نماید.
- **جرم گوش:** اگرچه جرم گوش جزئی ضروری در حفاظت از گوش محسوب شده و مانع نفوذ آلودگی و کند شدن رشد باکتری ها می گردد، اما تجمع و فشرده شدن آن می تواند صدایی غیر طبیعی ایجاد کند. اگر تجمع جرم گوش زیاد باشد،

می تواند منجر به کم شنوایی یا تحریک پرده گوش شده و برای برداشتن آن مجبور به مراجعه به پزشک گوش، گلو و بینی خواهید بود.

- **تغییرات گوش:** در صورت سفت شدن استخوانچه های گوش میانی یا رشد ناهنجار استخوانی در گوش، وزوز ایجاد خواهد شد. بسیاری از بیماران مبتلا به وزوز از احساس پری گوش یا گرفتگی گوش میانی نیز شکایت دارند کی می تواند ناشی از تغییرات رشد استخوانی یا تجمع جرم گوش باشد.

بیماری های عروق خونی

اگر صدای وزوز شما تق تق مانند یا ضربانی است، به احتمال زیاد منشأ آن از آسیب های عروقی می باشد. متخصصین به این نوع وزوز، وزوز ضربانی می گویند.

- **فشار خون بالا:** فشار خون بالا یا هایپرتنشن به معنای ایجاد فشار های مکرر و شدید بر دیواره های عروق خونی است و افراد مبتلا به این بیماری می توانند دچار وزوز گوش نیز شوند. مصرف نوشیدنی های کافئین دار، الکل و استرس موجب افزایش احتمال ابتلا به فشار خون و تشدید شدت وزوز می گردد.
- **تومورها:** تومورهای سر و گردن که موجب وارد آمدن فشار بر عروق خونی می شوند نیز منجر به وزوز خواهند شد. یکی از اصلی ترین نوع این تومورها، تومور اکوستیک است که با فشار وارد نمودن بر عصب شنوایی و عروق خونرسان گوش داخلی، موجب وزوز می گردد.
- **بدشکلی مویرگ ها:** ناهنجاری های مرتبط با اتصال غیرطبیعی شریان ها و ورید ها به یکدیگر (نظیر آنچه در Arteriovenous malformation دیده می شود) می تواند موجب بروز وزوز گردد. این نوع وزوز معمولاً فقط در یک گوش شنیده می شود.
- **جریان خون نامنظم:** به مانند فشار خون بالا، وقتی جریان خون منظم نباشد می تواند موجب تولید صداهایی در مجرای گوش گردد. جریان خون نامنظم ناشی از پیچ خوردگی یا باریک شدن شریان یا ورید گردن می باشد.

دارودرمانی

برخی از داروها اثرات جانبی دارند که منجر به وزوز گوش می گردد. در بیمارانی که قبلاً وزوز داشته اند نیز مصرف دارو می تواند موجب تشدید علایم گردد. پس از قطع مصرف دارو معمولاً علایم برطرف شده یا بهبود می یابند. یکی از شایعترین این داروها آسپرین است که در صورت تجویز با دوز بالا (۱۲ عدد یا بیشتر در روز) می تواند منجر به وزوز شود. آنتی بیوتیک هایی نظیر اریترومایسین، نئومایسین، وانکومایسین و polymysxin B به علاوه داروهای مورد استفاده در درمان سرطان مانند mechlorethamine و vincristine؛ همچنین داروهای ادرار آور شامل bumetanide، furosemide یا ethacrynic acid نیز همگی موجب بروز وزوز شده و آن را تشدید می نمایند. گزارش ابتلا به وزوز پس از مصرف داروهای ضد افسردگی و تب بر ها نیز در برخی بیماران وجود دارد.

برای درمان وزوز به متخصص مراجعه نمائید

اگر مطمئن نیستید که عامل وزوز گوشتان چیست، متخصص شنوایی شناسی با اجرای تعدادی آزمون می تواند به شما کمک نماید. توصیه می شود مشکل خود و صداهایی که به طور منظم یا نامنظم میشنید را یادداشت نموده و به شنوایی شناس بگوئید. با توجه به گوناگونی علل بروز وزوز، درمان های مختلف و متعددی نیز برای آن وجود دارد. اگر احیاناً به جز وزوز از مشکل سلامت یا بیماری دیگری نیز رنج می برید به شنوایی شناس خود اطلاع دهید.

تسکین وزوز

در بسیاری از بیماران مبتلا به وزوز گوش، شنیدن صدای زنگ، هیس مانند یا سوت کشیدن گوش علامتی شایع است. عوامل مختلفی منجر به وقوع وزوز می شوند و این عارضه می تواند در فعالیت های روزمره زندگی فرد مبتلا تداخل ایجاد کند. طبق آمارهای منتشر شده، بیش از ۵۰ میلیون آمریکایی از درجات و اشکال مختلف وزوز رنج می برند، اما راهکارهای مختلفی جهت تسکین آن وجود دارد.

از جمله علل بروز وزوز می توان به انسداد مجرای گوش با جرم، فشار خون بالا، مایع یا عفونت در گوش میانی، استرس و نیز قرارگیری در معرض اصوات بلند و سر و صدا اشاره نمود. اگرچه وزوز به ندرت یک مشکل جدی محسوب شده و نیاز به دارودرمانی یا جراحی

پیدا می کند، اما راهکارهای بسیار ساده ای برای شما وجود دارد که بتوانید مشکل وزوز خود را تسکین دهید. البته ضروری است تا پیش از آن، متخصص شنوایی شناسی وضعیت شنوایی شما را ارزیابی نموده و مطمئن شود که وضعیت شما وخیم تر نخواهد شد. آزمایشات شنوایی می تواند منشأ وزوز را مشخص نموده و بهترین راهکارهای کاهش یا درمان آن را مشخص کند.

توجه به سلامت جسمانی

سلامت عمومی شما می تواند نقش مهمی در شنیدن وزوز گوشتان داشته باشد. بنابراین باید اقدامات موثری جهت ارتقای سلامت خود انجام دهید.

- **فشار خونتان را کنترل کنید:** روش های مختلفی برای کنترل فشار خون بدون مراجعه به پزشک یا مصرف دارو وجود دارد. ورزش کردن و افزایش سطح فعالیت جسمی یکی از آسان ترین و سالم ترین این روش ها می باشد.برنامه ورزشی منظمی طراحی کنید تا بتوانید اندازه دور کمر خود را کاهش دهید. این امر موجب کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا خواهد شد. مصرف نمک را کاهش داده و الگوی تغذیه خود را به سمت استفاده بیشتر از حبوبات، میوه ها، سبزیجات و لبنیات کم چرب سوق دهید. به شدت مراقب مصرف الکل یا سیگار باشید.
- **استرس خود را کم کنید:** استرس و اضطراب موجب افزایش موقتی فشار خون و در نتیجه وزوز گوش می گردد. برای کاهش استرس خود ماساژ بگیرید، مراقبه کنید یا نفس عمیق بکشید. افزایش فعالیت فیزیکی نیز موجب کاهش استرس می گردد. می توانید روزهایی را مرخصی گرفته و صرفاً استراحت کنید، به پیاده روی رفته و اوقات خوشی با خانواده داشته باشید.
- **مصرف نوشیدنی های کافئین دار را کاهش دهید:** مصرف بیش از اندازه قهوه و نوشیدنی های کافئین دار نه تنها موجب افزایش فشار خون، بلکه موجب وزوز گوش نیز می گردد. نوشیدنی های کافئین دار را جایگزین نوشیدنی های سالم تر کنید. علی رغم اینکه در چای نیز کمی کافئین وجود دارد، اما دارای ویتامین های مختلف و نیز خاصیت آرامبخشی است و می تواند انرژی شما را نیز کمی افزایش دهد.

وضعیت وزوز خود را دایماً پایش کنید

وزوز گوش به اشکال و درجات مختلفی ظهور می کند. بنابراین با پایش شرایطی که موجب بروز وزوز یا تشدید آن می شود، به سادگی می توانید با کمی تغییر در الگوی زندگیتان به تسکین آن کمک کنید. هرگاه دچار وزوز شدید، یادداشت کنید که چه کاری انجام می دادید، چه غذایی مصرف کردید، آیا در معرض سر و صدا بودید یا تحت فشار شدید یا استرس قرار داشتید. سپس با شناسایی موقعیت هایی که موجب بروز وزوز می شوند، می توانید کمی سبک زندگی خود را تغییر داده و به کاهش وزوزتان کمک کنید. البته، به یاد داشته باشید که برطرف شدن وزوز یک شبه اتفاق نمی افتد باید به آن کمی زمان داد.

فراموشش کنید!

برخی از افراد باید با وزوز زندگی کنند و راه هایی برای کنار آمدن با آن بیابند. گاهی جستجوی بیش از حد برای یافتن درمان، فقط اوضاع را بدتر می کند. برخی از مبتلایان به وزوز می گویند یاد گرفته ایم که به آن عادت کنیم یا نادیده اش بگیریم. این روش را می توان بهترین راهکار تسکین وزوز دانست. خود را تا حد امکان سرگرم کنید و وقتتان را به چیزهایی بگذرانید که موجب فراموش کردن زنگ گوشتان می شود. به کارهایی که علاقه دارید (باغبانی، نقاشی، هنر های دستی، و ...) بپردازید و تمرکز خود را معطوف به چیزهایی کنید که خوشحالتان می کند.

تکنیک های آرام سازی

گاهی لازم است برای تسکین وزوز، توجه خود را به امور دیگری معطوف کنید که اغلب با روش های مراقبه و آرامسازی میسر می شود. با انجام تمرینات آرام سازی (ریلکسیشن)، به جای توجه کردن به وزوز، آگاهی خود از جسمتان را افزیش می دهید. انجام تمرینات "یوگا" برای مبتلایان به وزوز بسیار مفید خواهد بود زیرا در این تمرینات یاد میگیرید به نفس کشیدن خود توجه کنید و خود را با آنچه بدنتان می گوید تنظیم نمائید. در ادامه برخی دیگر از روش های آرام سازی را به شما معرفی می کنیم:

- **خود آرامسازی:** به جمله یا نقل قولی که موجب آرام شدن ذهنتان می شود بیندیشید و آن را مدام با خود تکرار کنید. در حین انجام اینکار روی صندلی راحتی تکیه داده و آرام نفس بکشید. تصور کنید در مکانی دلپذیر قرار دارید.

- **خیال پردازی:** به مانند روش قبل، خیال پردازی و تجسم ذهنی موجب آرام شدن بدن می شود. مکانی را تجسم کنید که برایتان آرامش می آورد. برای مثال اگر تجسم می کنید در ساحل دریا هستید، تمام حواستان را به بازی بیاورید. به طعم شوری هوا، رطوبت گرم، صدای امواج، احساس شن ها میان انگشتان پا و گرمای خورشید بر روی پوستتان بیندیشید.
- **شل کردن عضلات:** در یوگا، می آموزید که از تمامی عضلاتتان استفاده و در انتهای تمرین، همه آنها را شل کنید. یک روش ساده برای شل کردن عضلات این است که در حالت ایستاده (یا نشسته)، عضلات خود را برای پنج تا ده ثانیه کاملاً منقبض کرده و سپس آنها را برای سی ثانیه شل کنید. می توانید از انگشتان و ساق پا شروع کرده و به ران ها، لگن، شکم، پشت، شانه ها، دست ها، گردن و فک برسید.

با شنوایی شناس خود مشورت کنید

مشاوره با متخصص شنوایی شناسی و انجام آزمایشات ضروری، در شناسایی عامل بوجود آورنده وزوز کمک نموده و وی می تواند با آموزش های ساده ای ، به شما کمک کند تا با وزوز خود کنار بیایید.

درمان وزوز

اگر تاکنون صدای زنگ در گوش خود شنیده باشید، احتمالاً تجربه وزوز گوش را دارید. علل متعددی برای ابتلا به وزوز گوش وجود دارد به نحوی که تقریباً از هر ۵ آمریکایی، یک نفر وزوز گوش را تجربه کرده است. به مانند هر مشکل پزشکی که می تواند علل مختلفی داشته باشد، درمان های مختلفی نیز برای وزوز وجود دارد.

وزوز چگونه ارزیابی می شود؟

برای ارزیابی وزوز، یک سری آزمایشات انجام شده منجر به شناسایی منبع اصلی بروز آن می گردد. شنوایی شناس با گرفتن شرح حال و سابقه پزشکی شما و همینطور اجرای یک سری معاینات فیزیکی، می تواند منشأ بروز وزوز گوش را شناسایی کند. از شما سوالاتی مانند اینها پرسیده می شود:

- چه مدت است که دچار این مشکل شده اید؟
- آیا وزوز شما مداوم است یا قطع و وصل می شود؟ آیا احتمال بدتر شدن آن در ساعات مشخصی از روز وجود دارد؟
- آیا وزوز شما ضربانی است؟
- مشکل در هر دو گوش است یا فقط یک گوش؟

- بلندی آن چقدر است؟ کیفیت آن بم است یا زیر؟
- آیا وزوز برایتان آزاردهنده یا تحریک کننده است؟
- آیا شرایط یا وضعیت هایی وجود دارد که موجب بدتر شدن وزوزتان شود؟ مثلا سر و صدا یا نوشیدن قهوه؟
- آیا صدای وزوزتان تغییر می کند؟

اگر وزوز شما برای مدت طولانی دوام داشته است، متخصص شنوایی شناسی باید با انجام آزمایش شنوایی، الگوی کم شنوایی شما را مشخص کند.

درمان های مختلف وزوز

پس از انجام آزمایشات شنوایی، متخصص شنوایی شناس یکی از انواع درمان های موجود برای وزوز گوش را به شما توصیه خواهد نمود. علت زمینه وزوز در انتخاب رویکرد درمانی موثر است.

ابزارهای سرکوب نویز یکی از رایج ترین گزینه های درمانی برای مبتلایان به وزوز محسوب می شوند. یک ابزار پوشاننده که مانند سمعک بر روی گوش قرار می گیرد، با تولید نویزی مداوم و آهسته موجب کاهش احساس شنیدن وزوز می گردد. سمعک ها نیز به عنوان گزینه درمانی دیگر مطرح هستند. نوعی دیگر از ابزارهای درمانی وجود دارد که به شما می آموزد تا بر صدای وزوزتان متمرکز نشوید. در کنار تجویز چنین ابزارهایی، بیماران مبتلا به وزوز معمولاً تحت مشاوره های تخصصی نیز قرار می گیرند.
یکی دیگر از گزینه های درمانی موجود، درمان به شیوه بازآموزی (TRT) است که به بیماران کمک می کند وزوز گوش را نادیده بگیرند. از نویز سفید نیز می توان برای کمک نمودن به خواب بیمار استفاده کرد. بدین منظور می توان با روشن نمودن کولر، فن یا دستگاه تهویه مطبوع ویا حتی استفاده از آکواریوم های خانگی، از صدای تولید شده توسط این وسایل به بهترین نحو استفاده نمود.

چه آزمایشاتی برای وزوز انجام می شود؟

به منظور شناسایی دقیق ویژگی های وزوز، آزمون های مختلفی بر روی بیمار مبتلا انجام می شود. انجام اسکن اشعه ایکس برای شناسایی ضایعات ساختاری احتمالی، و در موارد لزوم انجام سی تی اسکن و MRI نیز قابل توصیه می باشد.

تطبیق زیروبمی وزوز به شنوایی شناس جهت مشخص نمودن فرکانس هایی که موجب آزار بیمار می شوند کمک می نماید. در این روش از شما خواسته می شود تا زیروبمی صدای وزوزتان را با صداهایی که توسط شنوایی شناس ارایه می گردد مقایسه نموده و تطبیق دهید.

علاوه بر این آزمایش، اندازه گیری بلندی وزوز نیز در دستور کار قرار دارد. تطبیق بلندی معمولاً با استفاده از مقیاس های تشبیه دیداری انجام می شود. این مقیاس ها از صفر تا ده طبقه بندی شده و از شما خواسته می شود تا منطبق ترین عدد مقیاس را با بلندی وزوزتان تطبیق دهید. تقریباً در بیش از ۷۰ درصد بیماران، بلندی وزوز معادل شش یا بالاتر ذکر می شود.

وزوز نشانه ای از یک بیماری زمینه

گاهی علت وزوز یک بیماری زمینه درمان پذیر است. برای نمونه، اگر علت وزوز تجمع جرم گوش باشد، به راحتی و با شستشوی گوش، برطرف می گردد.

مشکلات مربوط به عروق خونی اطراف گوش نیز منجر به وزوز می شوند. در این حالت، عموماً بیمار وزوز ضربانی (مشابه ضربان قلب) را احساس می کند. در این حالت، دارودرمانی یا جراحی می تواند به رفع مشکل کمک کند.

استفاده از داروها نیز می تواند باعث بروز وزوز گردد. در این وضعیت، شنوایی شناس و پزشک شما با مشورت یکدیگر تعیین خواهند نمود که آیا می توانید مصرف دارویتان را قطع نموده، کاهش داده یا نوع داروی مصرفیتان را تغییر دهید.

درمان های نوظهور

تحقیقات انجام شده در سال های اخیر نشان داده است که درمان های رفتاری شناختی در بیماران مبتلا به وزوز می تواند نگرش ذهنی منفی ایشان به وزوز را تغییر داده و در حالات ملایم و شدید وزوز بسیار موفق عمل کند.

استفاده از داروها برای درمان وزوز

علی رغم اینکه داروها نمی توانند باعث درمان وزوز شوند اما برخی از آنها در سرکوب علایم موفق عمل می کنند. داروهای ضدافسردگی سه حلقه ای نظیر amitriptyline و nortriptyline رایج ترین داروهای تجویزی برای بیماران مبتلا به وزوز هستند. در صورتی که بیمار از وزوز شدید رنج می برد، می توان یکی از این داروها را برای وی تجویز نمود. البته باید توجه داشت که مصرف چنین داروهایی با اثرات جانبی همچون خشکی دهان، تاری دید و مشکلات قلبی همراه است. هر دارویی که برای درمان وزوز مصرف می کنید را به شنوایی شناس خود اعلام نمایید. داروهایی همچون Niravam و Xanax نیز برای وزوز قابل تجویز هستند اما هر یک می توانند موجب احساس خماری و تهوع شوند و نوعی اعتیاد به مصرف داشته باشند.

طب مکمل

به نظر می رسد درمان های مکمل مانند هومئوپاتی، طب سوزنی و هیپنوتیزم نیز در کاهش وزوز موثر باشند. مطالعات نشان داده که طب سوزنی طی ۱۰ تا ۱۵ جلسه می تواند موجب برطرف شدن علایم وزوز شود. هومئوپاتی نیز که در آن دوزهای مشخصی از گیاهان، مواد معدنی و عصاره های حیوانی با اهداف درمانی مورد استفاده قرار می گیرد را می توان در درمان وزوز به کار گرفت.