

فقدان السمع الناتج عن الضوضاء له تأثير سلبي كبير على نوعية الحياة.. فما فرص الوقاية منه؟ وهل تمكن إدارته بنجاح إذا أصبت به؟

فقدان السمع الناتج عن الضوضاء

■ ما الذي يسبب فقدان السمع الناتج عن الضوضاء؟
يحدث فقدان السمع الناتج عن الضوضاء عندما تموت الخلايا الحسية في أذنك الداخلية، وبمجرد تدمير هذه الخلايا الحسية، فإنها لا تستطيع النمو مرة أخرى. قد يكون سبب فقدان السمع الناتج عن الضوضاء حدثاً واحداً مثل انفجار قوي أو طلق ناري.

■ كيف يشخص الأطباء فقدان السمع الناتج عن الضوضاء؟
■ اختبار النغمة النقية: يحدد هذا الاختبار أهدأ مستوى صوت يمكنك سماعه.
■ اختبار الانبعاثات الصوتية (OAE): يُستخدم هذا الاختبار للتحقق من وظيفة الأذن الداخلية.
■ قياس طبلة الأذن: يتحقق هذا الاختبار من مدى تحرك طبلة الأذن، أو لمعرفة ما إذا كان لديك تمزق في طبلة الأذن، أو وجود سائل في الأذن الوسطى، أو شمع في قناة الأذن.

■ كيف يعالج فقدان السمع الناتج عن الضوضاء؟
في معظم الحالات، يُعالج فقدان السمع الناتج عن الضوضاء باستخدام أدوات مساعدة للسمع كالسماعات، وإذا لم توفر أدوات السمع فائدة كافية، فقد يوصي الطبيب بخيارات أخرى مثل زراعة القوقعة الصناعية.

■ هل يمكن منع فقدان السمع الناتج عن الضوضاء؟
تتمكن الوقاية من فقدان السمع الناتج عن الضوضاء باتباع الإرشادات التالية:
■ ارتد سدادات الأذن أو غطاء للأذنين عند المشاركة في الأنشطة الصاخبة.
■ تجنب تشغيل الموسيقى بمستويات صوت عالية.
■ ساعد الأطفال على حماية أذانهم حتى يبلغوا من العمر ما يكفي للقيام بذلك بأنفسهم. وجدت دراسة بحثية في النمسا أنه من الممكن تحديد مدى قابليتك للإصابة بفقدان السمع الناتج عن الضوضاء عن طريق قياس فقدان السمع المؤقت، المعروف أيضاً باسم تحول العتبة المؤقتة (TTS).

ذكرى القيسي

يحدث فقدان السمع الناتج عن الضوضاء عندما تتضرر الهياكل الموجودة في الأذن الداخلية بسبب الضوضاء العالية، وعلى عكس الأنواع الأخرى من فقدان السمع، تمكن الوقاية من فقدانه باتباع بعض القواعد والنصائح.

■ من الأشخاص الأكثر عرضة لخطر فقدان السمع الناتج عن الضوضاء؟
يعتبر الأفراد الذين يحضرون الحفلات الصاخبة أو يستمعون إلى الموسيقى من خلال سماعات الرأس لفترات طويلة، الأكثر عرضة للإصابة بفقدان السمع الناتج عن الضوضاء. وكذلك الذين لديهم وظائف في البيئات الصاخبة، مثل: النجارة والتعدين واستخراج المواد البترولية والجيش.

■ ما الجزء الذي يتضرر من الأذن بسبب فقدان السمع الناتج عن الضوضاء؟
تؤثر الأصوات العالية في المقام الأول على الخلايا والأغشية في القوقعة، وهي عضو في الأذن الداخلية.

■ كيف تعرف إذا كنت تعاني من فقدان السمع الناتج عن الضوضاء؟
■ عدم القدرة على سماع الأصوات عالية النبرة.

■ كلام مكتوم أو مشوه.
■ رنين أو طنين في الأذن.
■ الشعور بالامتلاء أو الضغط في الأذن.
قد تستمر أعراض فقدان السمع الناتج عن الضوضاء دقائق أو ساعات أو أيام بعد انتهاء التعرض للضوضاء، ولكن حتى لو عاد سمعك إلى طبيعته، فقد تُدمر الخلايا الموجودة في الأذن الداخلية. إذا بقي عدد كافٍ من الخلايا السليمة، فسوف يعود السمع في النهاية، ولكن مع تدمير المزيد من الخلايا بمرور الوقت، يمكن أن يصبح فقدان السمع دائماً.

فقدان السمع الكبير الناجم عن الضوضاء يتطور خلال 10 سنوات (Getty)



الآثار الجانبية للتنفس من الفم

أنور نعمة

التنفس من خلال الفم وليس الأنف، يمكن أن يكون مصحوباً بمجموعة من الأعراض والآثار الجانبية غير السارة. حيث يقوم الأنف بالعديد من الوظائف الصحية الحيوية التي يعجز الفم عن القيام بها وهي: تصفية الغبار والمواد المسببة للحساسية والملوثات من الهواء، ما يمنع تهيج الرئة وإصابتها بالعدوى. وكذلك يرطب الهواء ويدفئه، ويحمي الحلق والرئتين من مخاطر الجفاف والالتهاب. ويُعد التنفس عن طريق الأنف أمراً حيوياً لوظيفة الرئة المخالفة وامتصاص الأكسجين بشكل أكبر، فهو يضيف مقاومة لتدفق الهواء، مما يعمل على تفعيل عمل الحجاب الحاجز الذي يساعد على التنفس بشكل أعمق، كما تنتج الجيوب الأنفية في الأنف مادة أكسيد النيتريك، التي تعمل على توسيع واسترخاء الأوعية الدموية، وعلى تحسين قدرة الرئتين على امتصاص الأكسجين. يمكن أن تكون آثار التنفس من الفم سيئة على صحتك بعدة طرق:
■ يمكن أن يسبب رائحة الفم الكريهة، وتهيج الحلق، والتهابات الحلق والممرات الهوائية والرئتين.
■ يقلل من إنتاج اللعاب ما يسبب الجفاف الشديد في الفم.
■ يقلل من جودة النوم بسبب التوقفات التنفسية المتكررة في أثناء النوم.
■ يغير من الرقم الهيدروجيني للفم ويتداخل مع ميكروبيوم الفم، الأمر الذي

يزيد من مخاطر التعرض لوجع الأسنان والتسوس والتهابات الفم.
■ يسبب التعب، لأنه يحرم الجسم من الحصول على الكميات اللازمة من الأكسجين.
■ يزيد من مخاطر التعرض لأمراض القلب وارتفاع الضغط وأمراض التمثيل الغذائي. يؤدي عند الكبار إلى اضطرابات وتشوهات في الوجه والفكين، بسبب التعود على تحريك عضلات أسفل الفم.
■ أما عند الأطفال الصغار، فالتنفس عن طريق الفم يؤثر سلباً على نمو الوجه وتعبيراته ومظهره مثل تضيق الفكين وتناول الوجه والحدود المسطحة والذقن المتراجعة وتدلي العينين والهالات السوداء، كما يؤثر على الكلام وصحة الأسنان، ويؤدي إلى تفاقم المشاكل التنفسية التي يعانون منها، ويعاني الأطفال في سن المدرسة من النعاس في النهار ومشاكل على صعيد التركيز.

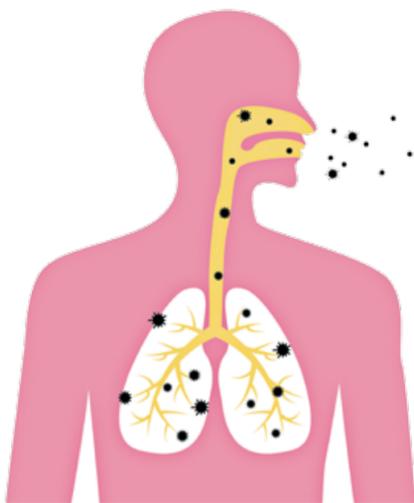
■ كيفية إدارة التنفس عن طريق الفم
■ إدارة الأسباب المعروفة، إذا كنت تعاني من احتقان الأنف بسبب الحساسية أو العدوى، استخدم رذاذ الأنف الملحي لتنظيف الممرات الأنفية.
■ ممارسة التنفس البطني، وهي تقنية تساعد الشخص على ممارسة التنفس العميق من خلال الأنف، باستخدام عضلات الحجاب الحاجز.
■ تحسين وضعية النوم، إن استعمال الوسائد الداعمة أو تعديل وضعية النوم قد يساهم في تخفيف أعراض التنفس

التنفس من الفم يسبب مشاكل صحية وتنفسية متفاقمة لدى الأطفال

عن طريق الفم، خاصة لأولئك الذين يعانون من الشخير المزمن.
■ استعمال أجهزة دعم الفك، يمكن أن تساعد أجهزة دعم الفك المتاحة من دون

وصفة طبية في علاج التنفس من الفم الناتج عن خلل في الفك أو في العض.

■ هل يمكن منع التنفس من الفم؟
لا يمكن دائماً منع التنفس المزمن الناتج عن مشاكل هيكلية في الأنف والوجه. في المقابل، إذا كان احتقان الأنف يحدث مراراً وتكراراً بسبب الحساسية أو التهابات الطرق التنفسية العلوية، فهناك تدابير يمكن اتخاذها لمنع جعل التنفس من الفم يصبح عادة. إنه لأمر جيد علاج احتقان الأنف وجفافه على الفور.



التنفس عن طريق الأنف امر حيوي لوظيفة الرئة المثالية (Getty)

سؤال في الصحة

ابني عمره ثلاثة أشهر، ارتفعت حرارته إلى 38 تقريباً، بعد الفحص في المستشفى، وجدوا أن الزيمبات الكبد مرتفعة، أخبرني الدكتور بأنه يجب عمله فحص بعد اسبوع. حالياً انخفضت حرارته ولا توجد علامة من دم في البول أو إسهال، هل يجب عمله الفحص مرة أخرى؟ فقد أخبرني الطبيب أنه قد يكون فيروساً.
سؤال آخر: ابني ينام في الليل بشكل متقطع، هل هذا طبيعي؟ وعندما يكون نائماً يحرك راسه يميناً ويساراً بشكل سريع وبعدها ينام بصمت.

الأخت الفاضلة:

قد تحرك الإصابات الفيروسية أثراً على أي عضو في الجسم، ومنها الكبد، وفي أحيان كثيرة نجد الإصابة في الكبد أثناء إجراء تحليل روتيني خلال المرض. في حالة كحالة ابنك، طبعاً تُفضّل إعادة التحليل حتى يتم التأكد من أن الإصابة في تراجع، وهذا ما يحدث في معظم الحالات، وأن الإصابة ليست في ازدياد وإصابة الكبد مستمرة، ما يستدعي تحاليل الإصغاء لنصيحة الطبيب بإعادة التحليل. أما بالنسبة للشق الثاني من الاستشارة، نوم الأطفال بعمر ثلاثة أشهر يختلف جداً من طفل لآخر، وأن يكون منقطعاً بشكل مقبول، بمعنى أن طفلك يستيقظ لرضعة أو لتهدئته ثم يعود للنوم فهذا طبيعي. كذلك، الطفل قد يهز رأسه قبل أن يعود للنوم العميق، أو يمص إصبعه أو يبكي قليلاً، كل هذه أمور طبيعية من مراحل النوم عند الرضيع.

د.لمى وردة
استشاري طب الأطفال

لاسئلكتم:
health@alaraby.co.uk

لماذا أشعر بوجود كتلة في حلقني؟

■ إذا تعرضت هياكل الرقبة إلى التورم أو التهيج أو الالتهاب، يمكن أن يخلق ذلك إحساساً بوجود كتلة عالقة في الحلق.
■ التدخين.
■ يشتكي الأشخاص الذين يعانون من هذا الشعور من أن أعراضهم تغدو أسوأ في نهاية اليوم، خاصة إذا أكثروا من الحديث.
■ عموماً، فإن الشعور بوجود كتلة في الحلق هو مشكلة حميدة، تختفي عادة من تلقاء نفسها أو يمكن علاجها بطرق مختلفة، كالطمأننة النفسية، أو إزالة أسباب الشعور كالتدخين، أو إراحة العضلات المحيطة بالحلق عند التعب.

يعرف الشعور بوجود كتلة في الحلق باسم الكرة البلعومية globus pharyngeus، وهي متلازمة تتميز بإحساس منقطع أو ثابت وغير مؤلم بوجود جسم عالق في الحلق، وهو غير موجود حقيقة. وعلى الرغم من أنها مشكلة شائعة الحدوث، فإن سببها الدقيق غير معروف، وهناك عدة عوامل ارتبطت مع هذا الشعور، وأبرزها:
■ التشوهات التشريحية في منطقة الرقبة التي من شأنها أن تعرّض لمشاكل أو تهيجات في الحلق.
■ يمكن للتوتر والقلق والعصبية أن تساهم في تحفيز أو تفاقم الإحساس بوجود كتلة في الحلق.
■ الارتجاع المعدي المريئي.

معلومة تهملك

