



Почему шумит в ушах

Как избавиться от неприятных ощущений

Фото Legion-media

От постоянного или периодического шума в ушах страдает немало людей. Откуда берётся звук и есть ли способы от него избавиться?



Наш эксперт — руководитель научно-клинического отдела отоневрологии и вестибулологии ФГБУ НКЦО ФМБА России, к. м. н., врач-отоневролог Ольга Зайцева.

Откуда звук

Считается, что ушной шум — это не самостоятельное заболевание, а лишь симптом различных патологических состояний.

Причиной тиннитуса (так врачи называют шум в ушах) могут стать: серная пробка, наружный отит, острый и хронический средний отит, дисфункция слуховых труб, отосклероз, опухоли барабанной полости, лабиринтиты, сенсоневральная тугоухость, акустическая и баротравма, болезнь Меньера, опухоли слухового нерва.

Все перечисленные заболевания относятся к патологиям органов слуха, но шум в ушах может сопровождать и болезни височно-нижнечелюстного сустава, пороки сердца, аномальное расположение кровеносных сосудов и их атеросклероз, гепатит, сахарный диабет, гипогликемию, гипо- и гипертиреоз. Иногда на неприятные ощущения жалуются люди, страдающие заболеваниями шейного отдела позвоночника, рассеянным склерозом, шизофренией, депрессивными состояниями.

Шум в ушах может возникнуть на фоне приёма лекарств (некоторых антибиотиков, противовоспалительных средств, диуретиков), такие

средства называют ототоксическими, а также вследствие отравления бензолом или метиловым спиртом.

В зависимости от причины и особенностей организма больного ушной шум может быть постоянным или появляться лишь время от времени. И, чтобы выяснить причину болезни, придётся пройти целый ряд обследований, среди которых обязательными являются проверка слуха и изучение психологического статуса пациента. Дело в том, что шум в ушах не только сопровождает психологические расстройства, но и нередко становится их причиной — нервное перенапряжение, вызванное постоянным шумом, приводит к бессоннице, депрессии, раздражительности, нарушению концентрации внимания и необъяснимым страхам. Известны случаи суицида, причиной которых стал катастрофический тиннитус.

Кто рискует

Ушным шумом могут страдать даже дети, но чаще всё же он встречается у пациентов пожилого возраста. К группе риска относятся люди, работающие с шумом и вибрацией, подверженные воздействию токсических веществ, в том числе и в быту.

Поэтому, для того чтобы обезопасить себя от появления шума в ушах, стоит избегать слишком громких звуков, пользоваться наушниками при работе с шумными приборами и соблюдать осторожность при контакте с лакокрасочными материалами, растворителями и другой «химией».

Искусство маскировки

Для лечения шума в ушах применяют различные медикаментозные

препараты, но часто более эффективными являются другие методики. Они уменьшают яркость восприятия ушного шума, снижают стрессовую нагрузку от него. Человека учат не слушать шум, не заикливаться на звуках, а также контролировать свои страхи, убеждают, что он не болен тяжёлой болезнью. Одна из наиболее распространённых реабилитационных методик для пациентов с тиннитусом — это так называемая звуковая терапия.

В этом случае используются аудио-маскиры — приборы, воспроизводящие различные звуки окружающей среды. Они помогают пациенту отвлечься от собственного ушного шума. Их можно использовать не только днём, но и ночью, чтобы человек мог спокойно выспаться, не отвлекаясь на шум в ушах.

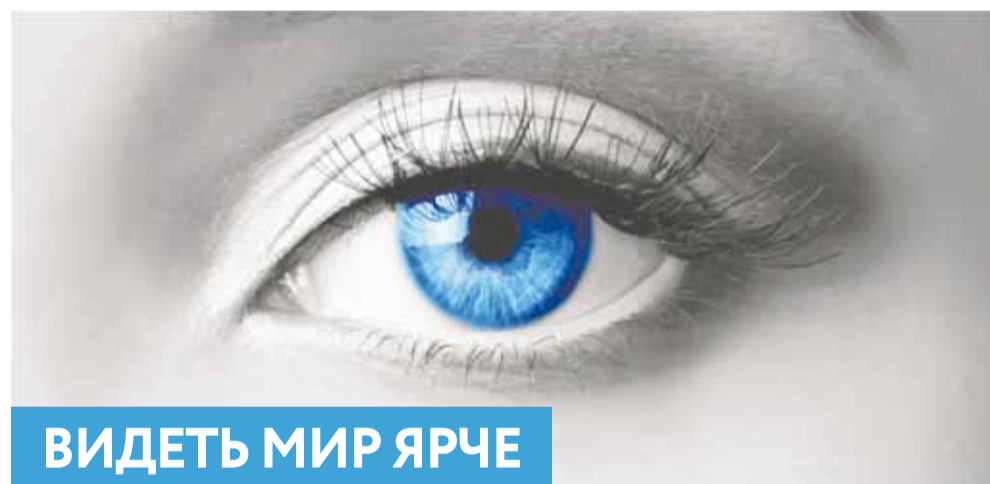
ИНТЕРЕСНО

Некоторые музыкальные треки, созданные для маскировки шума в ушах, имитируют звуки стиральной машины, поезда, движущегося где-то вдали, или воды, льющейся из душа. Некоторым пациентам комфортнее слышать их, а не музыку, шум прибора или шелест леса.

Иногда рекомендуется прослушивание музыкальных произведений с акустическими характеристиками, сходными с ушным шумом пациента, на громкости, соответствующей тиннитусу конкретного больного.

А вот слуховой аппарат больным с тиннитусом не требуется. Этот прибор подбирается для коррекции слуха, а не для избавления от шума в ушах.

Александра ЧИЖОВА



ВИДЕТЬ МИР ЯРЧЕ

ТАУФОН® ТАБС ЛЮТЕИН

Таблетки, покрытые пленочной оболочкой

Для улучшения и сохранения зрения

- ✓ Содержит комплекс из 14 элементов, поддерживающих зрение (включая Лютеин и Зеаксантин)
- ✓ Компоненты Тауфон® Табс Лютеин способствуют регенерации тканей глаза
- ✓ Удобная схема приема
1 таблетка 1 раз в день



- При повышенных зрительных нагрузках и напряжении глаз
- При появлении чувства усталости глаз

www.taufon.ru Реклама РУ: ЛСР-004215/07 18+

ТАУФАРМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ