

عاداتنا اليومية والسمع



للمرء 15000 خلية للسمع وتدمرها مع الوقت أمر حتمي، ولذا يزداد نقص السمع والذي يصيب الطبقات العالية من الأذن، مع التقدم في السن، حتى يعجز المرء عن الإحاطة بالأصوات الرفيعة، كرنّة الهاتف، مثلاً، ويبدأ هذا النقص من سن 30 أو 35 سنة، علماً أنّّه يتنبه المريض إلى مشكلته، كلما ازداد عدد الخلايا التالفة. ولعلّ العارض الأوّل له يتمثل في عدم القدرة على سماع النبرات الرفيعة، أو العجز عن التمييز بين الأصوات عند حضور اجتماع، مثلاً، ليحلّ الضجيج محلّ هذه الأخيرة.

على غرار الأعراض التي تصيب المرء مع تقدّمه في السن، كالشيب أو ضعف النظر، ينال ضعف السمع من الجميع مع مرور الوقت، والجدير بالذكر أنّ هذه الحالة لا تتعلق في عدم وصول الدم إلى الدماغ أو الخرف أو النسيان.

ويضرب هذا الضعف الطبقات العالية، ويغيب أيّ دواء يبطئ من تقدّمه. ويكمن العلاج في وضع السماع، كما حال النظارة الطبية لضعف البصر. وتشكّل الأذن من الأقسام التالية:

الأذن الداخلية: تشكّل مركز أعصاب السمع، وفي حال فقد السمع نتيجة تلف أحد هذه الأعصاب، من المستحيل أن يعوّض. ويمكن أن تُصاب الأذن الداخلية بمشكلة الضغط في سوائل الأذن الداخلية، وأن تختفي هذه الحالة بعد فترة، وفي حال استمرارها يلجأ الطبيب إلى الأدوية أو الجراحة.

أعراضها: نقص السمع، مع الإحساس بدوار يستمرّ لفترة طويلة حتى ساعة من الوقت، فضلاً عن الطنين.

- الأذن الوسطى: تلعب دور المكبّر للأذن، فعندما الصوت يلمس طبلة الأذن، تهتزّ العظام في داخلها، فيقوّى، ما يمكنك من السماع جيداً. وهذا القسم من الأذن يفتح ويغلق عند صعود المرتفعات. وفي حال وجود الالتهاب، أي تراكم الماء حول العظام، تبطؤ عملية اهتزازها ويخفّ السمع بحدود 30%.

- الأذن الخارجية: عندما يسدّها الصمغ، يصاب المريض بفقد حوالي 10% من سمعه، ويكمن الحل بإزالته، من خلال تنظيفها.

تتراوح قوّة الصوت الطبيعي بين 500 و2000 هرتز، وتختلف بين الذكر والأنثى. وينتج ضعف السمع عن خرق الصوت القوي طبقة 4000 هرتز، علماً أنّهُ كلما كان الصوت أقوى، يضرب طبقات أعلى، ما يفاقم مشكلة ضعف السمع.

ويمكنك أن تميز قوّة الصوت، خصوصاً عندما يعلو عن المستوى الاعتيادي الذي يحيط بك، كما عندما يتجاوز ضجيج السيارات في الطريق، أو يلزمك إلى وشوشة الجالس بجانبك.

وتؤثّر قوة الصوت والمدّة التي نتعرّض إليه على السمع، فمثلاً يمكن لرصاصة واحدة أن تضرب بالقرب من الأذن فتفقدّها حوالي 40% من السمع، أو أن تنعكس حركة آلات المصانع المتواصلة سلباً على العامل فيها، أو أن تتأثر هذه الحاسة من جراء ممارسة تمرينات الرماية بدون أخذ الاحتياطات اللازمة، أو من صيد الطيور بدون وضع خوذة لحماية الأذنين. ولدى الإصابة، يبدأ الشعور بطنين قوي، خصوصاً عند السكوت.

وتفيد دراسة أجريت في فرنسا أن 20% من المراهقين يعانون من نقص في السمع. وليس هنالك من فارق بين مصدر قوة صوت الموسيقى، سواء جاء من جهاز الراديو أو التلفاز أو سماعات الرأس، بل المهم أن يكون معتدلاً. والجدير بالذكر أنّهُ يحق لك سماع الموسيقى بصوت معتدل (93 ديسيبل) 20 ساعة في الأسبوع. وإذا كان مرتفعاً (100 ديسيبل)، اكتفي بسماعه 4 مرّات أسبوعياً.

وعندما يخفّ السمع من 10 إلى 25% لا يتنبه المريض للأمر، ولكن مع تقدّمه في السن ترتفع نسبة فقد سمعه بشكل كبير.

الأطفال وضعف السمع:

يعاني حوالي 50% من الأطفال دون السنوات الخمس من التهاب الأذن، نتيجة تجمّع الماء في داخلها. وإذا بدأ الصغير في هذه السن تعلّم اللفظ، يجدر التنبيه لهذا الأمر، لأنّ وجود مشكلة في السمع قد يؤثّر سلباً على عمليّة النطق الصحيح لديه، ما يستدعي الاستهلال في العلاج الطبي بسرعة، وإذا لم يؤت بنتيجة ناجعة، يتطلب الأمر اللجوء إلى الجراحة عبر ثقب طيلة الأذن ووضع أنبوب يسمح بخروج الماء. وتتلخّص أعراض هذه الحالة، في: التهاب وحرارة ووجع في الأذن.

الجراحة والمكبس:

تكلس العظام، خصوصاً عند النساء، مرض وراثي يظهر بعد الحمل، وقد يفقد نحو ضعف السمع بنسبة تتراوح ما بين 10 و50%. ويكمن العلاج باللجوء إلى الجراحة، حيث يتم استبدال العظام المكلس بمكبس، ليبلغ الصوت الأذن الداخليّة، ويعود السمع طبيعياً بعد حوالي ساعة.

5 نصائح:

• يجدر بالعمل في المصنع أن يرتدي خوذة، لحماية أذنيه.

• ينصح بسماع الموسيقى، بصوت معتدل.

- يفضّل أخذ استراحة لحوالي نصف ساعة، بعد كلّ ساعة، عند سماع الموسيقى.
- يجب قراءة المعلومات الواردة على سماعات الرأس والمتعلّقة بقوة الصوت التي يجب أن لا تتجاوز الـ100 ديسيبل.
- يحتّم البعد عن الجلوس بالقرب من مكبّر الصوت، في حال تواجدك في حفل.

*د. وليد أبو حمد