

راهنمایی علمی جهت بیماران



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دانشکده علوم توانبخشی

# پیرگوشی



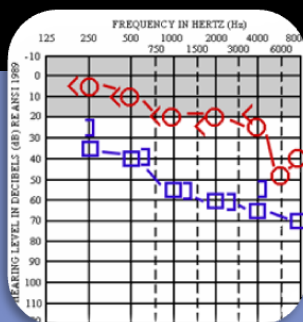
ارانه دهندگان  
گروه شنوایی شناسی

پیرگوشی نوعی افت شنوایی است که به تدریج با بالا رفتن سن در بیشتر افراد ایجاد می شود. پیرگوشی غالباً در هر دو گوش است و هر دو را به یک اندازه تحت تاثیر قرار می دهد. افت شنوایی مبتلایان به پیرگوشی معمولاً پیشرونده است. با توجه به سیر تدریجی پیرگوشی ممکن است فرد مبتلا تا مدت زیادی متوجه کاهش شنوایی خودش نشود. افت شنوایی ممکن است با وزوز در یک یا دو گوش همراه باشد.

## افراد مبتلا به پیرگوشی چه نشانه‌هایی دارند؟

به طور معمول مبتلایان به پیرگوشی صداها را مبهم تر و آهسته تر می شنوند. این افراد ممکن است صدا را بشنوند اما تفکیف کلمات از یکدیگر برای آنها مشکل باشد مثلاً کلمه ننگ را زنگ می شنوند. در صورت وجود پیرگوشی، اصوات آهسته تر و با وضوح کمتر به نظر می رسند. این امر سبب می شود شنیدن و درک گفتار مشکل تر شود. افراد مبتلا به پیرگوشی معمولاً عنوان می کنند که گفتار را می شنوند ولی در فهمیدن آن مشکل دارند. سن بروز کاهش شنوایی و

سرعت پیشرفت آن به فاکتورهای متعددی بستگی دارد که مهمترین آن استعداد ژنتیکی است. تغذیه و متابولیسم و میزان آلودگی صوتی محیط زندگی نیز از عوامل تاثیر گذار بر روی پیرگوشی هستند. عواملی که باعث کاهش خورسانی به گوش داخلی شوند نیز میتوانند آسیب سلول های حساسه گوش را تسریع کنند لذا بیماریهای قلبی، بالا بودن فشار خون و دیابت نیز میتوانند باعث پیدایش زودرس پیرگوشی شوند. تشخیص پیرگوشی بر مبنای شرح حال معاینه بالینی و با تایید سنجش شنوایی (نوار گوش) است. از آنجا که کاهش شنوایی ممکن است علامتی از بیماری های دیگری نیز باشد هر فرد مبتلا به کاهش شنوایی باید توسط متخصص گوش حلق و بینی مورد معاینه و بررسی قرار گیرد.



## پیشگیری و درمان

متأسفانه پیرگوشی درمان قطعی ندارد و بهترین راه، پیشگیری از آن است. بعضی از علل آن در کنترل ما نیست اما با رعایت نکاتی می توانیم از پیدایش زودرس آن جلوگیری کرده و یا آن را به تعویق بیندازیم.

\* قرار گرفتن در معرض صداهای بلند میتواند به سلولهای حساسه گوش داخلی آسیب جدی وارد کند. علاوه بر شدت صوت، مدتی که در معرض صدای بلند قرار میگیریم نیز مهم است لذا باید مراقب باشیم که حتی الامکان در معرض صدای بلند قرار نگیریم و یا اگر مجبوریم سعی کنیم مدت آن تا آنجا که مقدور است کوتاه باشد.

\* کاهش مصرف چربیها بخصوص کلسترول که باعث کاهش خونرسانی به حلزون گوش و تشدید پیرگوشی می شود.

\* افزایش مصرف

سبزیجات: باعث بهبود فعالیت حلزون میشود به خاطر اثر آنتی اکسیدانی که دارد.



افراد مسنی که شنوائی شان به میزان قابل توجهی کاهش یافته است باید از سمعک استفاده کنند. سمعک این امکان را فراهم میکند که این افراد با دیگران و متقابلاً دیگران با آنها براحتی ارتباط برقرار کنند.



## نکات مهم هنگام صحبت با فرد دچار پیرگوشی

\* روی خود را به سمت فرد دچار کم شنوایی کنید. طوری که او بتواند چهره شما را هنگام صحبت کردن ببیند.

\* اطمینان حاصل کنید هنگام صحبت کردن، نور از رو به رو به شما می تابد. این امر سبب می شود فرد دچار کم شنوایی حالات چهره، حرکات لب و بدن شما را ببیند و ارتباطش راحت تر شود.

\* رادیو و تلویزیون را هنگام گفتگوها خاموش کنید.

\* هنگام غذا خوردن یا زمانی که دهانتان را با دستانتان پوشانیده اید، صحبت نکنید.

\* کمی بلندتر از معمول صحبت کنید، اما فریاد نزنید. فریاد زدن، ریتم گفتار شما را تغییر می دهد.

\* با سرعت طبیعی صحبت کنید و در ادای اصوات اغراق نکنید.

\* هر زمان که مقدور بود موضوع صحبت را به فرد دچار کم شنوایی بگویید.

\* در صورتی که فرد متوجه صحبت شما نشد، آن را در جملات کوتاه تر و ساده تر بیان کنید.

\* در رستوران یا در جمع های خاص، صندلی یا محلی را انتخاب کنید که دور از شلوغی و سر و صدا باشد.

