

Ερώτηση αναγνώστη του περιοδικού "30 Ημέρες Υγείας"

Είμαι άντρας 61 ετών. Εδώ και επτά περίπου χρόνια έχω ένα βούισμα στο αριστερό αυτί. Οι εξετάσεις δείχνουν ότι δεν υπάρχει μείωση ακοής και τα αυτιά μου είναι σε πολύ καλή κατάσταση ανάλογα την ηλικία μου. Μου έγραψαν ένα αγγειοδιασταλτικό φάρμακο, χωρίς όμως καμία βελτίωση. Ύστερα από πρόσφατο κρυολόγημα, το πρόβλημα χειροτέρευσε και ειδικά τις βραδινές ώρες γίνεται βασανιστικό. Γιατί συμβαίνει αυτό και πως αντιμετωπίζεται;

Εμβοές ώτων - σφυρίγματα και βουϊτά στ' αυτιά - είναι πολύ συχνό σύμπτωμα.

Στα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας συνηθέστερο αίτιο είναι η πτώση της ακοής - πρεσβυακουσία. Σε νεαρότερα άτομα, η έκθεση σε έντονο θόρυβο.

Άλλα αίτια μπορεί να είναι : βύσμα κυψελίδας ώτων, ωτίτιδα, δυσλειτουργία ευσταχιανής σάλπιγγας, ωτοσκλήρυνση (συνυπάρχει βαρηκοΐα), νόσος Meniere (συνυπάρχει βαρηκοΐα και ίλιγγος), αναιμία, υπέρταση ή υπόταση, προβλήματα θυρεοειδή, παρενέργειες φαρμάκων, αυχενικό σύνδρομο, αγγειακά και κυκλοφορικά προβλήματα, και τέλος σπάνια όγκος εγκεφάλου ή ακουστικού νεύρου.

Διαγνωστικά πλήρης ΩΡΛ έλεγχος είναι απαραίτητος, ανάλογη διερεύνηση των άλλων πιθανών αιτιών, triplex αγγείων τραχήλου και τέλος αν κριθεί απαραίτητο έλεγχος με MRI εγκεφάλου.

Συγκεκριμένα για σας, απαραίτητη η αξιολόγηση της ακοής με ακοόγραμμα (μικρή πτώση σε μια δύο συχνότητες μπορεί να προκαλέσει εμβοές χωρίς να επηρεάσει την αντίληψη της ανθρώπινης φωνής), αξιολόγηση της γενικής κατάστασης (αναιμία, υπέρταση - υπόταση, θυρεοειδής, λήψη φαρμάκων), αντιμετώπιση των πιθανών επιπλοκών του κρυολογήματος που έχουν επιδεινώσει την κατάσταση (δυσλειτουργία ευσταχιανής - εκκριτική ωτίτιδα).

Στην αντιμετώπιση των μόνιμων εμβοών η βοήθεια της φαρμακευτικής αγωγής είναι πενιχρή. Σημαντικό είναι να πετύχουμε την απομάκρυνση τους από το κέντρο της προσοχής μας. Παίρνουμε απόφαση την ύπαρξη τους, δεν ανησυχούμε ότι κινδυνεύουμε από κάτι σοβαρό, χρησιμοποιούμε διάφορα τρικ για να τις καλύψουμε όταν σε περιβάλλον ησυχίας δυναμώνουν (π.χ. κατά τον βραδινό ύπνο αφήνουμε ανοιχτό σε χαμηλή ένταση ένα ραδιόφωνο - υπάρχουν και ειδικά μηχανήματα εκκωφαντές στενής δέσμης θορύβου). Αποφεύγουμε κατάχρηση αλατιού στα φαγητά, καφέ, τσιγάρου, αλκοόλ, ασπιρίνης. Ικανοποιητική καθημερινή ανάπαυση και άσκηση. Αποφυγή έκθεσης σε έντονο θόρυβο (προσοχή στη χρήση ακουστικών με μεγάλη ένταση μουσικής)