

İŞİTME SAĞLIĞININ KORUNMASI

Ahmet CAN

Odyoloji Bölümü

ahmet.can@neu.edu.tr

İnsanoğlu çağlar boyunca gerek sosyal gerek zihinsel gelişimi açısından her zaman diğer bireyler ile iletişim halinde olmuştur. Bu iletişimde, işitme duyumuz çok önemli role sahiptir. Ancak toplumun önemli bir kesimi, özellikle yaşlı grup işitme azlığından kaynaklanan problemler yaşamaktadır.

İşitme kaybı birçok nedene bağlı olabilir. Yeni doğanlarda işitme kaybı oranı binde 3'tür. Ancak daha sonraki dönemde çevresel şartlar ve yaşa bağlı olarak ortalama her on kişiden biri işitme kayıplı olmaktadır. Bu nedenle ülkemizde her yeni doğan bebek işitme taramasından geçirilmektedir. İşitme kaybı tespit edilen bebekler mümkün olan en kısa zamanda işitme cihazı veya koklear implantla cihazlandırılmaktadır. Bebeklerin dil, zeka ve sosyal gelişiminin olumsuz etkilenmemesi için bu uygulamalar büyük önem taşımaktadır.

Doğuştan gelen işitme azlığının yanı sıra sonradan ortaya çıkan işitme kayıpları da görülmektedir. Bunun en büyük nedeni çevresel koşullar (örneğin, yüksek şiddetli seslere maruz kalmak) ve bazı mikrobik hastalıklardır (örneğin, kabakulak, menenjit vb.). Çevresel şartları göz önünde bulundurarak işitme sağlığımızı korumak bizim elimizdedir.

İşitmemizden şüpheleniyorsak ilk olarak ne yapmalıyız?



Şekil 1. Otoskop

Birey işitme sağlığından şüpheleniyorsa vakit kaybetmeden bir kulak burun boğaz (KBB) hekimine başvurmalıdır. Burada yapılacak kulak muayenesi ve odyolojik testlere işitme kaybı seviyesi ve nedeni saptanır. Tedavi için uygulanacak yöntemler belirlenir. Bireyde kalıcı hasar bırakmaması için tedavinin bir an önce başlanması önemlidir.

Hangi hastalıklar KBB hekimi tarafından tedavi edilir, hangileri kalıcı işitme kaybı yapar?

Dış ve orta kulakta oluşan patolojiler zamanında müdahale edilirse, KBB hekimi tarafından iyileştirilebilir. Ancak iç kulak tipi kayıpların büyük bir kısmında hasar geri döndürülemez. Bu tür patolojilerde iç kulaktaki duyu hücreleri hasar görürler. Bu hücreler tahrip olduğunda veya öldüğünde yenilenememektedirler. Böyle durumlarda işitmenin normalleştirilmesi için işitme cihazı veya koklear implant kullanılması gerekecektir. Ancak işitme cihazı kullanılsa bile hücreler tahrip olduğundan konuşmaların anlaşılması eskisi kadar kolay olmayacaktır.

İşitme kaybına neden olan bazı patolojiler, zamanla işitme kaybını daha da artırabilir (örneğin orta kulak kemikçiklerinin kireçlenmesi – otoskleroz, Meniere ve yaşlılığa bağlı işitme kayıpları gibi).



Yüksek sesli ortamlar işitme sağlığını olumsuz etkilemektedir.

İşitme cihazı takılmazsa ne olur?

Kulağı bir yana bırakırsak, işitme kaybından en fazla etkilenen organ beyindir. Bu nedenle işitme kayıplarında beyinsel aktivitelerin korunması yaşamsal öneme sahiptir. Kulak, sesi beyine iletmekle yükümlüdür ama sözel iletişim yani konuşulanları anlamak için gelen kodları çözme işi beyine aittir. Eğer uzun süre işitme azlığı devam ederse işitsel yoksunluk oluşacak ve işitme konuşma merkezleri kodları çözme işini yapamayacak, bunun sonunda konuşmayı anlama, ayırt etme problemleri artacaktır.

İşitme kaybı çok hafif derecede bile olsa, uzun süre işitsel yoksunluk çekenlerde kısa süreli hafızada gerileme, demans ve gürültülü ortamlarda konuşulanları anlamama yaygın görülen yan etkilerdir. İşitme kaybı tespit edilir edilmez işitme cihazı kullanımı bu sebeple önemlidir. “İşitme cihazı kullanmak duymayı tembelleştirir, işitmeyi kötüleştirir” gibi söylemler gerçeği yansıtmazlar. İşitme kaybı ilerleyecekse ilerler. İşitme cihazı bu kaybı durdurmaz ya da ilerlemesine sebep olmaz. Sadece mevcut işitme ile maksimum konuşmayı anlama olanağı sağlar. Beyine nispeten daha net ve duyulabilir ses gönderilmesini sağlar. Bu sebeple ne kadar erken işitme cihazı uygulamasına geçilirse o kadar iyi sonuç alınabilir.

İşitmeyi korumak için başka neler yapılabilir?

İş yeri ortamı gürültülü olan ve metabolizmal rahatsızlıkları (şeker, yüksek tansiyon vb) sebebiyle risk altında olan her bireyin mutlaka yılda en az bir kere işitme testi yaptırması, erken teşhis ve tedavi açısından önemlidir. İşitme kaybına neden olan çevresel şartların başında yüksek sese maruz kalma gelir. Pek çok uzman 85 dB ve üzeri sese maruz kalmanın işitmeye zararlı olduğu konusunda hemfikirdir. Özellikle gürültülü ortamlarda çalışanlar, yüksek sesle müzik dinleyenler ve avcılık-atıcılık ile uğraşanlarda, işitme kaybına çınlamanın da eşlik ettiği görülür. Bunun önlenmesi gürültülü ortamlarda çalışan kişilerin kulak koruyucusu takması, yüksek sesle müzik dinlenmemesi, bu tür ortamlarda mümkün olduğu kadar az kalınması ile mümkündür.

Sık yapılan bir diğer hata, kulakların kulak çubuğu ile temizlenmeye çalışılmasıdır. Pamuklu çubukların kullanılması, kulak zarı ve kulak kanalının sağlığı açısından hekimler tarafından önerilmez. Ayrıca yaz mevsiminde havuzda fazla kalmak, kulak kanalında egzama, mantar ve enfeksiyona yol açabilmektedir.



Kulaklıklarla müzik dinlerken ses seviyesi dışarıdakilerin duymayacağı şekilde veya maksimum seviyede olmayacak şekilde ayarlanmalıdır. Bunu önlemek için havuz ve denizden sonra kulağın dış bölümünün iyice temizlenip nemli kalmadığından emin olmak, havuz suyunun temizliğine dikkat etmek ve özellikle havuzda dalış yapmaktan kaçınmak alınacak tedbirler arasındadır.

Uçak yolculuklarında kulak ağrısı/tıkanıklığı nasıl önlenir?

Uçak yolculuklarında en çok etkilenen organların başında kulak gelmektedir. Bu durumda alınacak ilk tedbir akut veya alerjik nezle ile sinüzit gibi rahatsızlıklar söz konusu olduğunda mümkün olduğunca uçuştan kaçınmaktır. Uçuş esnasında, iniş ve kalkışta yudum yudum su içme, sakız çiğneme, esneme ve hekimin önereceği burun açıcı bir sprey kullanımı çözüm olabilir.

İşitme sağlığını korumada 10 altın kural;

- Kulak kirinin temizlenmesinde pamuklu çubuk ve benzeri nesnelere kullanılmamalı
- Gelebilecek sert darbelerden kulağı korumalı
- Önlem almadan uzun süre denizde veya havuzda kalmaktan kaçınılmalı
- Erken çocukluk çağında işitme fonksiyonları yakından takip edilmeli
- Ağrı ve şikayetlerde vakit kaybetmeden doktora başvurulmalı
- Gece kulübü gibi çok sesli yerlerde uzun süre kalınmamalı, kulak tıkacı kullanılmalı
- Kulaklıkla müzik dinlerken yüksek olmayacak şekilde, sonuna kadar açmadan (80-90 dB seviyesini aşmayacak şekilde) ve en fazla iki saat geçirilmeli
- Tiroid, diyabet, böbrek, yüksek tansiyon gibi metabolizmal hastalık durumunda işitme testleri ihmal edilmemeli
- İşitme kaybı tespit edildiğinde, tedavi olanağı yoksa vakit kaybetmeden işitme cihazı uygulamasına geçilmeli
- Uzun süreli veya yüksek dozda bazı ilaçların kullanımında (aspirin, gentamisin, cisplatin vb) işitme sağlığının risk altında olacağı unutulmamalı
- Ani işitme kayıplarında ilk iki gün içinde doktora gidilmeli
- Kulak çınlamasının pek çok sebebi olabilir ancak özellikle tek taraflı ise vakit kaybetmeden bir uzmana başvurulmalıdır.