

Kiedy senior gorzej słyszy

Niedosłuch związany ze starzeniem się organizmu jest naturalnym procesem.

Komórki słuchowe, tak jak i wszystkie inne komórki w naszym ciele ulegają procesowi starzenia się, co wpływa na zdolność słyszenia.



Słuch a komunikacja

Dla utrzymania sprawności i samodzielności osób w wieku senioralnym ogromne znaczenie ma umiejętność komunikowania się, która w ogromnym stopniu zależy od stanu słuchu.

Tymczasem wraz z wiekiem coraz więcej osób ma tego typu problemy – niemal 75 proc. seniorów po 70 rż. skarży się na kłopoty ze słuchem.



Lata mijają a słuch się pogarsza

Starzenie się dotyczy całego organizmu, w tym również narządu słuchu.

- Szacuje się, że w ciągu roku słuch pogarsza się średnio o 0,3 dB. Blisko 90 proc. osób po 80. roku życia ma trudności ze słyszeniem rozmów i innych dźwięków.
- Do osłabienia słuchu dochodzi łagodnie i stopniowo. Może dojść do jego nasilenia pod wpływem różnych czynników – choćby przebywania w hałasie oraz zażywania niektórych leków (odwadniających, czy antybiotyków).
- Niedosłuch związany z wiekiem na początku dotyczy wyższych częstotliwości (gorzej są słyszane tzw. ciche spółgłoski: f, s, p, t).
- **Niedosłuch u osób starszych zwykle występuje w obu uszach!!!**
- Spowodowany jest uszkodzeniem komórek rzęsatych, co ogranicza przekazywanie sygnałów do nerwu słuchowego.



Powstawanie niedosłuchu u osób starszych

- Na początku osoba starsza przestaje słyszeć np. szelest liści lub tykanie zegarka.
- Potem trudno jest jej porozumiewać się z otoczeniem.
- Ponieważ osłabienie słuchu przebiega powoli, osoby starsze starają się ten proces kompensować, na przykład głośniej nastawiają telewizor lub radio.
- Zwykle upierają się, że z ich słuchem jest wszystko jest w porządku.
- **Seniorzy często zwlekają ze zgłoszeniem się do laryngologa, foniatry czy protetyka słuchu.**

Należy pamiętać, że:

- **dobrze dobrany aparat słuchowy znakomicie poprawia komfort życia: pomaga słyszeć dźwięki przez dłuższy czas niesłyszane i dobrze porozumiewać się z otoczeniem,**
- **aparat trzeba dobrać w odpowiednim momencie.**

Jak ustalili naukowcy, mniej więcej po siedmiu latach postępującego niedosłyszenia ludzki mózg oducza się słyszenia i rozumienia pewnych dźwięków. Naprawienie tego jest niezwykle trudne, a niekiedy – wręcz niemożliwe.

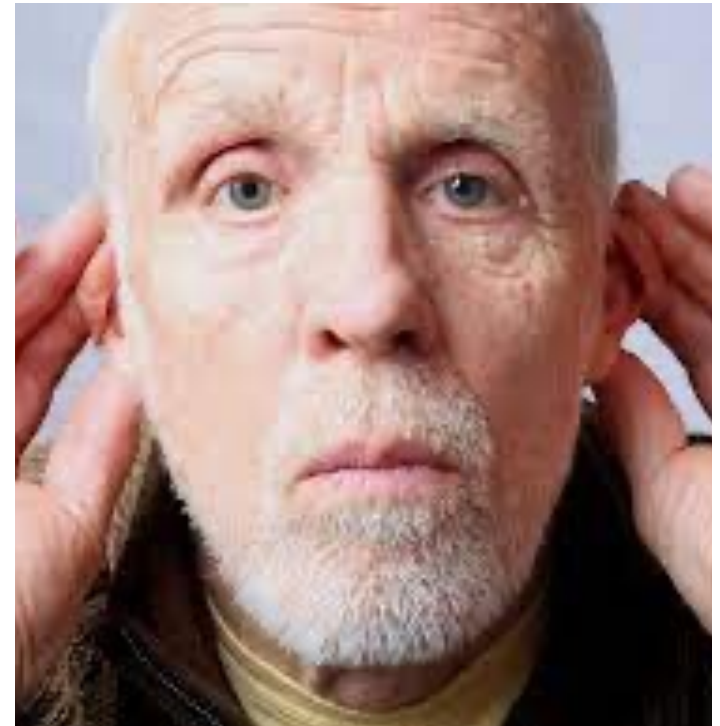


Źródło problemu- Utrata komórek włoskowatych ślimaka

Jako pierwszą przyczynę głuchoty starczej wymienia się utratę komórek włoskowatych ślimaka.

Ślimak jest organem wykrywającym dźwięki. Nerw przedsionkowo-ślimakowy (nazywany również nerwem słuchowym) przekazuje słuchowe informacje sensoryczne ze ślimaka bezpośrednio do mózgu.

Długotrwałe przebywanie w hałasie może spowodować uszkodzenie wrażliwych komórek włoskowatych.



Źródło problemu - Zmiany w bębenku

Inne teorie sugerują, że źródła problemu pogorszającego się słuchu u osób starszych należy upatrywać nie w uchu wewnętrznym, lecz w bębenku.

To wszystko są tylko teorie, nie potwierdzone fakty.

Prawda jest taka, że środowisko medyczne nie zna dokładnej przyczyny.

Najprawdopodobniej wpływ ma **szereg czynników**, które powodują pogorszenie słuchu u osób starszych.



Źródło problemu - Genetyka i czynniki środowiskowe

Przypuszczalnie pewną rolę odgrywają tu również geny.

Występowanie głuchoty starczej u członków rodziny może zwiększać ryzyko jej wystąpienia.

Czynniki środowiskowe i tryb życia uznawane są również za przyczyniające się do ubytku słuchu związanego z wiekiem.



Najważniejsza przyczyna utraty słuchu - Nagły zawał ucha

To gwałtowna utrata słuchu – częściowa lub całkowita; zwykle dotyczy jednego ucha, choć może wystąpić w obu. Nie do końca wiadomo, co jest jej przyczyną. Najczęściej chodzi o zaburzenia powstałe w układzie małych naczyń krwionośnych ucha wewnętrznego.

Następuje niedokrwienie i niedotlenienie komórek zmysłowych narządu słuchu, podobnie jak przy zawałe serca, stąd określenie „zawał ucha”. Dochodzi do zaburzenia jego czynności, czego konsekwencją jest nagła głuchota.

Inne przyczyny utraty słuchu u osób starszych

Inne przyczyny utraty słuchu u osób starszych to:

- **przebyte urazy głowy,**
- **długotrwałe przebywanie w hałasie,**
- **przewlekłe zapalenie uszu czy uszkodzenia wirusowe (np. wirusem opryszczki, półpaśca, świnki, odry, a nawet grypy),**
- **Kłopoty z woskowiną.**

Niedosłuch związany z wiekiem może być efektem dyskretnych uszkodzeń w obrębie ucha wewnętrznego, będących następstwem m.in. zaburzeń krążeniowych, czy leków ototoksycznych.

Niedosłuch związany z wiekiem może pojawić się już w czwartej dekadzie życia i pogłębiać się stopniowo, osiągając różny poziom w następnych okresach życia.

Szacuje się, że dotyczy ok. 50 proc. osób po 65 roku życia, statystycznie częściej występuje u mężczyzn niż u kobiet



A może to kłopot z woskowiną

Nadprodukcja woskowiny może dotyczyć zarówno dzieci, jak i osób starszych.

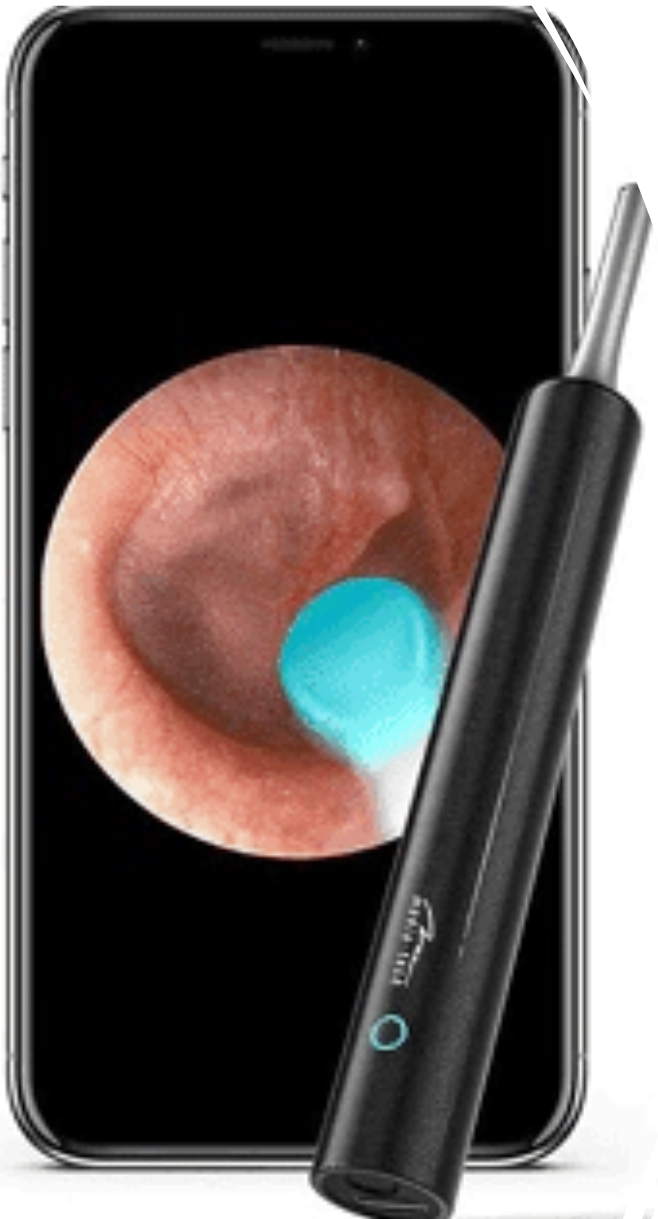
Jest to wydzielina gruczołów woszczynowych skóry przewodu słuchowego zewnętrznego, chroniąca uszy między innymi przed kurzem, pyłkami i małymi owadami.

Uszy same oczyszczają się z woskowiny (wydostaje się ona na zewnątrz). Gdy jest wytwarzana w nadmiarze, w uchu (uszach) może powstać czop woskowinowy, który działa jak korek i pogarsza słuch.

Powodem powstania czopu może również być nieumiejętne oczyszczanie przewodu słuchowego.

Najczęstszym błędem jest oczyszczanie kanału słuchowego zewnętrznego patyczkami higienicznymi (z wacikiem na końcu) ---→ taki zabieg jest niestety dość często przeprowadzany.

Należy pamiętać, że samodzielne usuwanie woskowiny z uszu PATYCZKAMI tylko upycha głębiej woskowinę.



Jeżeli osoba, którą się opiekujemy ma problem z zatkanym uchem



Pamiętajmy!!!

Patyczkami czyścimy wyłącznie małżowinę uszną, a do kanału można wkraplać dostępne bez recepty preparaty, które rozmiękczają woskowinę i ułatwiają jej usuwanie.



Jeśli czop woskowinowy jednak się utworzy, pojawia się ból i uczucie rozpierania w uszach, a dźwięki docierają „jak przez mgłę” -->trzeba zgłosić się do laryngologa na płukanie uszu.



Nie należy robić tego samodzielnie!
Jeśli wycieka z nich wydzielina, niekiedy potrzebny jest jeszcze antybiotyk.

Objawy utraty słuchu u osób starszych

Osoba, u której doszło do nagłej utraty słuchu, skarży się najczęściej na uczucie zatkania ucha, obecności ciała obcego w uchu.

- Ma także zawroty głowy, szumy uszne, niekiedy słyszy piski.

Z takimi objawami trzeba jak najszybciej zgłosić się do laryngologa.

- W leczeniu nagłej głuchoty lekarz zazwyczaj zleca preparaty poprawiające krążenie i hamujące zlepianie się płytek krwi.
- Czasem są również potrzebne środki przeciwzapalne, przeciwobrzękowe lub przeciwwirusowe.
Dobre efekty może dać leczenie dotleniające ucho w komorze hiperbarycznej.
Często włącza się też witaminy z grupy B.
- Nagłą głuchotę zazwyczaj daje się wyleczyć, ale wszystko zależy od przyczyny jej powstania. Niestety, gorsze rokowania mają osoby chorujące na cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, mające skłonności do zatorów i zakrzepów.



Kłopoty ze słuchem możemy podejrzewać, kiedy osoba starsza:

- nie słyszy radia lub telewizji przy poziomie głośności, przy jakim wcześniej korzystał z tych odbiorników lub przy poziomie głośności, przy którym inne osoby słyszą wszystko wyraźnie,
- całkowicie rezygnuje z oglądania telewizji lub słuchania radia,
- prosi o powtórzenie tego, co ktoś powiedział, bo nie usłyszał wyraźnie,
- odnosi wrażenie niewyraźnej, mamroczącej mowy swoich rozmówców,
- decyduje się przłożyć telefon do drugiego ucha, by móc lepiej słyszeć lub całkowicie rezygnuje z rozmów telefonicznych,
- rezygnuje z udziału w rozmowie w głośnym otoczeniu, np. na przyjęciu czy w sklepie,
- rezygnuje ze spotkań z rodziną, znajomymi, sąsiadami, jak również załatwienia osobiście jakiejś sprawy w urzędzie.



To nie tylko problem z uszami

- Problemy ze słuchem nie tylko utrudniają komunikację, lecz także zwiększają ryzyko wystąpienia innych zaburzeń i ogólnego pogorszenia funkcjonowania człowieka.
- W przypadku osób starszych mogą być przyczyną zaburzeń funkcji poznawczych, epizodów zaburzeń pamięci, mogą się wiązać z podwyższonym ryzykiem wystąpienia choroby Alzheimera.

Jak wynika z badań u starszych osób cierpiących na lekki niedosłuch aż dwukrotnie zwiększa się ryzyko depresji, u osób z niedosłuchem średnim – trzykrotnie, a u pacjentów z niedosłuchem głębokim – aż pięciokrotnie. Przede wszystkim jednak utrudniają lub uniemożliwiają codzienną komunikację międzyludzką.



To się leczy, nawet u osób starszych

Leczenie seniorów jest nie lada wyzwaniem dla nauki i medycyny.

Dziś śmiało można powiedzieć, że współczesne metody chirurgiczne i technologiczne pozwalają pomóc prawie każdemu pacjentowi z niedosłuchem, niezależnie od tego, co jest jego przyczyną – uszkodzenia ucha zewnętrznego, środkowego czy wewnętrznego.

- Istnieją duże możliwości leczenia niedosłuchu u osób starszych.
- Prócz różnych typów aparatów słuchowych w terapii zaburzeń słuchu u seniorów wykorzystuje się także implanty:
- ślimakowe,
- implanty ucha środkowego,
- urządzenia na przewodnictwo kostne,

Celem tych urządzeń jest jak najlepsze przeniesienie dźwięku do ucha wewnętrznego lub bezpośrednio stymulujące ucho wewnętrzne.



Aparat słuchowy

Wielu seniorów reaguje wręcz alergicznie na samą myśl o **aparacie słuchowym**.

Aparaty kojarzą im się często z urządzeniami, które są widoczne z daleka i mało przyjemne dla oka – takimi, jakie dawno temu nosili jeszcze ich rodzice.

Jednak postęp technologii tak bardzo poszedł do przodu, że dzisiejsze nowoczesne aparaty są ledwie widoczne. Zupełnie nie rzucają się w oczy.

Komfort ich użytkowania jest bardzo wysoki, a co najważniejsze – na prawdę działają. **WAŻNE!!!** Aparat słuchowy może być także wykonany w ramach refundacji z NFZ. W tym celu należy uzyskać od laryngologa wniosek na aparat słuchowy. Uwaga! Refundacja nie jest całkowita. W dodatku dotyczy najtańszych wersji tego urządzenia i tylko na jedno ucho. Dofinansowanie można otrzymać w dodatku tylko raz na pięć lat. Nie jest to zbyt korzystne z punktu widzenia pacjenta. Dlatego jeśli tylko jest to możliwe większość osób decyduje się za wybór i zakup aparatu we własnym zakresie.



Implant słuchowy



a

Bardzo dobre efekty lecznicze przynosi wszczepienie **implantu słuchowego**.

Metoda ta jest przeznaczona szczególnie dla tych osób, których niedosłuch jest już bardzo głęboki i u których aparat słuchowy nie spełnia już swojej funkcji.

Jeżeli pacjent bardzo słabo słyszący nigdy nie otrzymał informacji o możliwości wszczepienia implantu --> nic nie stoi na przeszkodzie aby sam się zapytał lekarza, czy takie rozwiązanie może być brane pod uwagę w jego przypadku.

Skuteczność implantów słuchowych obrazuje to, że są przypadki, kiedy implant przywrócił słuch osobie właściwie niesłyszącej.

Pierwszym krokiem na drodze do uzyskania implantu słuchu jest wizyta u laryngologa lub audiologa.

Osoby ze znacznym niedosłuchem nie powinny zwlekać z udaniem się do specjalisty, ale zadbać o to, by odzyskać komfort życia.

PODSUMOWANIE

Głuchota starcza może z czasem negatywnie wpływać na jakość życia. Często zdarza się, że zauważenie ubytku słuchu powoduje spadek motywacji i niechęć do kontaktu z ludźmi. Izolacja społeczna i depresja to częste skutki problemów ze słuchem.

Jeżeli osoba starsza, którą się opiekujesz boryka się z głuchotą, pomóż jej odzyskać słuch.

- Namów ją do wizyty u lekarza laryngologa.
- Przekonaj, że zastosowanie odpowiednich preparatów (leki, krople) , czy urządzeń, jak aparat, czy implant słuchowy pomogą.

Zastosowanie ich wpłynie pozytywnie na jakość życia osoby starszej !!!

