

التوتر العصبي قد يسبب الطنين المزمن



يتسبب التوتر العصبي المستمر في العمل في الإصابة بطنين الأذن، وهي حالة يكون فيها الشخص مدركاً الضوضاء في إحدى الأذنين أو كليهما، أو في رأسه، على الرغم من عدم وجود أي صوت خارجي، شأنه في ذلك شأن التعرض الدائم للضوضاء أو التعرض المؤقت لضجيج شديد .

وشدد طبيب الأعصاب الألماني فرانك بيرغمان على ضرورة استشارة الطبيب على وجه السرعة، في حال الإصابة بطنين الأذن بشكل مفاجئ .

قال إن معالجة ذلك من خلال تعاطي الأدوية المحفزة لسريان الدم يحول دون الإصابة بطنين الأذن المزمن، الذي يمكن أن يحدث بعد مرور نحو ثلاثة شهور من الإصابة، حيث يتعذر حينئذ العلاج .

وأشار بيرغمان إلى أنه يمكن أيضاً محاربة هذا الطنين من خلال العلاج النفسي، حيث يتعلم المصاب من خلال العلاج السلوكي المعرفي كيفية التعامل مع ضجيج الأذن بشكل أفضل، وعلى سبيل المثال من خلال تعلم كيفية صرف الذهن عن ضجيج الأذن وتوجيهه إلى شيء آخر .

وإلى جانب العلاج السلوكي المعرفي، تسهم أيضاً تقنيات الاسترخاء في التخفيف من حدة الضغط العصبي المتسبب في الإصابة بطنين الأذن .

من جانب آخر وجد الباحثون أن قلة النوم تزيد من صعوبة تكيف الأشخاص المصابون بطنين الأذن مع حالتهم، حيث إن من أعراض طنين الأذن: الطنين المزمّن، أو الأزيز، أو الهسهسة، أو النقر في الرأس والأذن .

واشتملت الدراسة على 117 مريضاً مصاباً بطنين الأذن، وقد جرى علاجهم في مستشفى هنري فورد في ولاية ديترويت في الفترة من عام 2009 إلى عام 2011 وأظهرت النتائج أنه كلما زاد الأرق عند المرضى كانت أعراض طنين الأذن لديهم أكثر شدة، وحالتهم النفسية أسوأ .

وقالت الباحثة المشاركة في الدراسة، الدكتورة كاثيلين ياريمتشك، رئيسة مستشفى الأنف والأذن والحنجرة، في بيان صحفي في منظومة هنري فورد الصحيّة: "يشمل الطنين عمليات ذهنية وعاطفية ونفسية فيزيولوجية، وبذلك قد يزيد من انزعاج المريض . و قد تقلّل مشاكل النوم، ومنها الأرق، التي يعاني منها مرضى الطنين من قدرتهم على تحمل المرض" .

كما تضيف الدكتورة ياريمتشك: "إن علاج مرضى الطنين يمتلّ تحدياً، حيث إن مرضى الطنين المزمّن يمتلّون تحدياً عند علاجهم، لأنهم قد يعانون القلق، أو الاكتئاب، أو الغضب . أو الانزعاج النفسي . ومن أكثر المشاكل الشائعة التي يذكرها المرضى المصابون بالطنين عدم القدرة على النوم" .

يقول الباحثون: إن الدراسة تعرض أدلة إضافية على أن علاج الأرق عند مرضى الطنين قد يقلّل من شدة أعراض الطنين .

ولا يعرف حتى الآن المسبّب الحقيقي للطنين . ولكن وجدت عدة مسببات للإصابة بالطنين أو الزيادة من شدته، ومنها: التعرض للأصوات المرتفعة، وتجمع الشمع (الصملاخ) في الأذن، والتهاب الجيوب الأنفية أو الأذن، وإصابات الرأس والحنق، وبعض الاضطرابات، مثل داء لايم، والألم الليفي العضلي ونقص أو فرط نشاط الغدة الدرقية .

وقد قدّمت نتائج الدراسة الأخيرة في اجتماعات الربيع لطب الأنف والأذن والحنجرة الذي انعقد مؤخراً في سان دييغو في ولاية كاليفورنيا، وعرضت بيانات ونتائج البحث المقدمة في الاجتماعات الطبيّة على أنها نتائج وبيانات أولية إلى أن تنشر في مجلة موثوقة .

وفي سياق متصل أظهرت دراسة جديدة أن النساء اللاتي يستهلكن كافيين أكثر، أقل تعرضاً واحتمالاً للإصابة بسطنين الأذنين .

في مدينة "بوسطن" الأمريكية، أنه وفقاً لـ "جمعية الطنين "BWH" وأوضح الباحثون بمستشفى النساء في بريجهام الأمريكية" فإن هناك نحو 50 مليون شخص بالولايات المتحدة يعانون درجة ما من الطنين، التي كثيراً ما توصف بأنها "طنين في الأذن" على الرغم من أن بعض الأشخاص يسمعون أيضاً أصواتاً غريبة بشكل طبيعي من يوم لآخر . وفي إطار هذه الدراسة، حلل الباحثون بيانات أكثر من 65 ألف سيدة يعانين طنين الأذن وعدداً آخر لا يعانين منه، حيث تراوحت أعمار المشاركات في الدراسة ما بين 30 إلى 44 عاماً بداية الدراسة عام 1990، ليتم تجميع بيانات حول التاريخ الطبي لهن ونمط الحياة وطبيعة النظام الغذائي الذي اتبعنه . وعند بداية الدراسة، بلغ متوسط تناول الكافيين 3,242 ميلي جرام يومياً، وهو ما يعادل تقريباً كوبين ونصف، حيث جاء معظم الكافيين المستهلك من تناول القهوة في صورتها التقليدية .

وفي عام 2009، بعد مرور 18 عاماً من الدراسة، طرح الباحثون أسئلة حول النساء وطنين الأذن، حيث أكدت بعض السيدات معاناتهن من الأعراض بصورة يومية، في حين أعربت أخريات عن تعرضهن لها بضعة أيام في الأسبوع . فقد كشفت الأبحاث عن أن السيدات اللاتي انتظمن في تناول القهوة كن أقل عرضة للمعاناة من طنين الأذن مقارنة . بالسيدات اللاتي استهلكن الكافيين بمعدلات أقل أو لم تستهلكه على الإطلاق .