24 listopada 2023

Charakterystyka dolegliwości ze strony narządu słuchu w starszym wieku

Zmiany w okresie starczym zachodzą także w obrębie zmysłu słuchu. Wszelkie różnice można zbadać badając ucho zewnętrzne, środkowe i wewnętrzne. U dużej ilości starszych osób mamy do czynienia ze zwiększonym wydzielaniem woskowiny w uszach, w wyniku jej nagromadzenia może dojść do blokowania zewnętrznego przewodu słuchowego. Dodatkowo w wieku podeszłym mamy do czynienia ze zwapnianiem się kostek w uchu środkowym, przez co stają się mniej elastyczne. W uchu wewnętrznym też zachodzą zmiany wraz z wiekiem. Może tu dochodzić do utraty giętkości i reaktywności błon ślimaka. Badania wykazują, że upośledzenie słuchu u osób w wieku od 65 do 74 lat zdarza się z ilością 30%, natomiast w wieku 75-79 lat odsetek ten rośnie do około 50%. Najczęstszymi schorzeniami tyczącymi zmysłu słuchu są:

- Starcze przytępienie słuchu. Jest najbardziej powszechną postacią upośledzenia słuchu u osób starszych. Powstają trudności w rozumieniu mowy na skutek zmian zachodzących w uchu środkowym. Często zdarza się nietolerowanie głośnych dźwięków. Zaburzenia zaznaczają się bardziej przy odbiorze dźwięków o wyższej częstotliwości i ma to miejsce częściej u mężczyzn niż u kobiet. Schorzenie to rzadko powoduje całkowitą głuchotę.
- Głuchota przewodowa. Jej przyczyną jest blokada lub upośledzenie ucha środkowego lub zewnętrznego w takim stopniu, iż nie mogą przepływać fale dźwiękowe. Stan taki może być spowodowany przez nadmiar woskowiny lub płynu w uszach, za duży wzrost kości w uchu lub infekcja. W przypadku tego schorzenia głosy z zewnątrz stają się dla jednostki przytłumione, natomiast jej własne dźwięki słyszane są mocniej.
- Głuchota czuciowa. Jest spowodowana uszkodzeniem ucha wewnętrznego nerwu słuchowego, który przekazuje informacje dźwiękowe do mózgu.

Głuchota starcza (łac. *presbyacusis*) jest upośledzeniem słuchu związanym z wiekiem. Spowodowana jest zmianami zwyrodnieniowymi w uchu wewnętrznym, w szczególności uszkodzeniem komórek słuchowych ślimaka, szczególnie zewnętrznych. Najczęściej pierwsze objawy głuchoty starczej występują już w 5. i 6. dekadzie życia. Szybkość narastania ubytku słuchu nasila się wraz z wiekiem, stopniowo utrudnia codzienne funkcjonowanie. Procesowi temu ulega również nerw słuchowy oraz ośrodek słyszenia. Dodatkowo niekorzystny wpływ na przebieg głuchoty starczej mogą mieć: narażenie na hałas, choroby układu krążenia, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, ciężkie choroby ogólnoustrojowe, choroba Meniera, niektóre leki, nikotyna, otyłość Szczegółowa etiologia występowania głuchoty starczej jest nieznana. Przedstawia się wiele hipotez, m.in. wpływ

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

uwarunkowań genetycznych. Charakterystycznym objawem głuchoty starczej jest upośledzenie rozumienia mowy, zwłaszcza w hałasie oraz pogorszenie rozumienia mowy przez telefon. Spowodowane jest to obniżeniem górnej granicy słyszenia tonów wysokich. Z czasem ubytek słuchu dotyczy również tonów niskich. Zmiany występują najczęściej obustronnie. Utrata słuchu w starszym wieku wydaje się przynajmniej częściowo wynikać z rozwoju cywilizacji. Pomiary słuchu u Aborygenów w Australii wykazały, że starsi Aborygeni wciąż słyszą prawie tak samo dobrze jak młodzi. Stwierdzono, że słuch ludzi jest znacznie bardziej narażony na uszkodzenie w krajach uprzemysłowionych, niż w regionach słabiej rozwiniętych. Utrata słuchu jest stopniowym procesem, który wpływa na oboje uszu. Osoby dotknięte niedosłuchem zwykle słabo lub wcale nie słyszą wysokich dźwięków, są często szczególnie wrażliwe na hałas i odczuwają go jako bolesny. Utracie słuchu może również towarzyszyć ciągłe dzwonienie w uszach, czyli tzw. szumy uszne. Z reguły aparaty słuchowe są środkiem spowalniającym utratę słuchu w podeszłym wieku, mogą również wspomóc w walce z szumami usznymi i poprawiają komfort codziennego życia. Jednym z rekomendowanych działań profilaktyki słuchu jest ochrona przed hałasem, ale także zdrowy styl życia i unikanie stresu.

Budzimy się z dziwnym uczuciem zatkanego ucha i nie potrafimy namierzyć przyczyny. Uczucie rozpierania, czasem być może lekka bolesność oraz niepokojący dyskomfort całkowicie zbijają nas z tropu. Sprawdzamy odruchowo palcem, jednak nic tam nie ma. Co takiego mogło się stać? Jak sobie poradzić?

- Woda w uchu

Jedną z możliwości jest nieuważna kąpiel, w trakcie której naleciało nam do kanału słuchowego nieco wody, a my nie osuszyliśmy poprawnie ucha. Wystarczy ponownie osuszyć ucho. Jeśli to nie pomaga, warto zgłosić ten problem lekarzowi.

- Spanie w zatyczkach

Jeśli nie przestrzegamy higieny uszu, wskutek czego w naszych przewodach słuchowych znajduje się dużo woskowiny, użycie zatyczek na całą noc mogło spowodować przedostanie się wosku głębiej i utworzenie czopu, który zatkał nam ucho. Spróbujmy ziewnąć. Jeśli czynność ta nie wywoła charakterystycznego uczucia odblokowania ucha, prawdopodobnie woskowina przedostała się zbyt głęboko. Jedynym ratunkiem jest zgłoszenie się do laryngologa.

- Skutek spaceru przy wietrznej pogodzie

Byliśmy wczoraj na spontanicznym spacerze bez odpowiednich elementów garderoby. Prawdopodobnie nas owiało. Warto pamiętać o tym, aby w wietrzne i chłodne dni nie wychodzić z

domu bez czapki.

- Nieprawidłowe użytkowanie patyczków do uszu

Jeżeli używamy na co dzień patyczków higienicznych, pamiętajmy o tym, aby pod żadnym pozorem nie wkładać ich do przewodu słuchowego. Patyczkami czyścimy wyłącznie trudnodostępne części małżowiny ucha zewnętrznego. Jeżeli nie przestrzegamy środków ostrożności, uczucie zatkanego ucha może być tego następstwem. Należy zgłosić się na profesjonalne czyszczenie kanału słuchowego, w tym celu należy zarejestrować się do lekarza.

- Ciało obce

Inną możliwością jest ciało obce w uchu, np. gumowy element słuchawek dousznych, który niespodziewanie oddzielił się od urządzenia i pozostał w naszym uchu. Jeżeli widzimy przedmiot i jesteśmy w stanie go wyciągnąć – użyjmy pęsety i bardzo delikatnie wysuńmy ciało obce z ucha. Należy bardzo uważać, by nie wepchnąć go głębiej – wówczas pomoże nam tylko lekarz.

Jeżeli uważnie przeczytaliśmy powyższą listę i żaden z punktów nie pasuje do naszej dolegliwości, warto rozważyć inną możliwość. Gdy z naszymi uszami wszystko jest w porządku – obchodzimy się z nimi ostrożnie, nie śpimy w zatyczkach, nosimy czapkę, dbamy o prawidłową higienę oraz wykluczamy obecność ciała obcego lub infekcji – być może wcale nie mamy problemu z zatkanym uchem, lecz właśnie doświadczamy pierwszych objawów niedosłuchu. Kiedy po raz ostatni byliśmy na badaniach specjalistycznych? Jeżeli tak dawno, że aż nie możemy sobie przypomnieć – prawdopodobnie tutaj leży przyczyna. W pierwszej kolejności możemy wykonać w domu test słuchu online, który potwierdzi bądź wykluczy nasze wątpliwości. Następnie zarejestrujmy się na badania słuchu. Warto pamiętać o tym, aby badać słuch regularnie nie tylko wtedy, gdy pojawi się jakiś problem. Regularne odwiedzanie laryngologa jest gwarancją zachowania znakomitego słuchu jak najdłużej. Jeżeli lekarz potwierdzi niedosłuch nie jest to jednoznaczne z wyrokiem. To wada słuchu, z którą zdecydowanie można żyć w zgodzie – przy odpowiednim leczeniu oraz użytkowaniu urządzeń przeznaczonych do wspomagania słuchu, praktycznie zapomnimy o naszym problemie. Niektóre osoby myślą z ogromną niechęcią o tym, że być może od tej chwili już do końca życia będą musiały nosić aparat. Jednak warto pamiętać o tym, że mamy XXI wiek – współczesne aparaty słuchowe cechuje nowoczesność i lekkość. Niektóre modele są niemalże niewidoczne dla osób trzecich, ponieważ umieszczane są bezpośrednio w kanale słuchowym. Dzięki temu nasz aparat pozostanie niezauważony przez nasze otoczenie, zaś my będziemy mogli swobodnie i jeszcze pełniej korzystać z życia przy doskonałej jakości słuchu.

Przyczyn zatkanego ucha może być bardzo wiele. Jeżeli mamy jakąkolwiek wątpliwość i nie potrafimy sami znaleźć powodu naszego pogorszonego samopoczucia, należy niezwłocznie zgłosić się do

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

lekarza pierwszego kontaktu, który może skierować nas do poradni specjalistycznej. Czasami lekarz internista będzie w stanie całkowicie wyeliminować problem, np. w przypadku, gdy nasze uczucie zatkanego przewodu słuchowego spowodowane jest infekcją. Zapalenie ucha jest częstym problemem wielu osób. Jakie są jego najczęstsze objawy?

- Bolesność ucha, nierzadko promieniująca na boki.
- Obrzęki, które przyczyniają się do pogorszenia słuchu.
- Uczucie zatkania ucha.
- Bóle głowy i szyi.
- Podwyższona temperatura ciała, w bardziej zaawansowanym stadium – gorączka.
- Uczucie osłabienia i ogólnego rozbicia.
- W niektórych przypadkach może pojawić się wyciek ropny z ucha.

Jeżeli obserwujemy u siebie podobne objawy, prawdopodobnie borykamy się ze stanem zapalnym, który trzeba jak najszybciej wyleczyć, ponieważ powikłania nieleczonego zapalenia mogą doprowadzić nawet do utraty słuchu. Leczenie opiera się na dopasowanych przez lekarza odpowiednich antybiotyków i leków przeciwzapalnych, wspomagająco możemy dostać również krople do ucha, które zadziałają miejscowo. Jeśli nie mamy wymienionych symptomów, warto skonsultować się z lekarzem. Pamiętajmy o tym, że każde nagłe pogorszenie naszego samopoczucia powinno wzbudzić naszą czujność i zostać zgłoszone – nigdy nie leczmy się sami.

W jaki sposób lekarz ustala rozpoznanie głuchoty usznej?

Do ustalenia prawidłowego rozpoznania oprócz wywiadu i badania laryngologicznego niezbędne są badania audiometryczne: audiometria tonalna oraz audiometria wokalna. Pomocne są również badania obiektywne: tympanometria, słuchowe potencjały wywołane. W diagnostyce różnicowej bierze się pod uwagę guzy kąta mostowo-móżdżkowego.

Jakie są sposoby leczenia głuchoty starczej?

Nie ma przyczynowego leczenia głuchoty starczej. Ważne w postępowaniu jest unikanie narażenia na hałas i prawidłowe leczenie chorób współistniejących. W zaawansowanym stadium stosuje się protezowanie słuchu (aparat słuchowy).

Piśmiennictwo:

Djalilian H. R., Risbud A., Soltanzadeh S., Jamshidi S., Abouzari M., *Symptoms: Clogged Ears and Muffled Hearing, The Hearing Journal*, 2021, 74(2), 36-38

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Nieman C. L., Reed N. S., Lin F. R., *Otolaryngology for the internist: hearing loss*, Medical Clinics, 2018, 102(6), 977-992

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT