

مشاكل السمع والسماعات

ما مدى حصول مشاكل السمع لدى كبار السن؟

بعد عُمر الـ 65 سنة، واحد من كل ثلاثة أشخاص يعانون من ضعف في السمع. وتكون اثنين من كل ثلاثة بعد عُمر الـ 75 سنة. إنّ الأشخاص الذين لا يسمعون بوضوح غالباً ما يردّون بردود غير منطقيّة ويُعتقد خاطئاً أنّهم غير متعاونين أو مهتمين أو حتى متكبرين. إنّ الأشخاص الذين يعانون من ضعف في السمع قد يكونوا مُحَبِّطين لدرجة أنّهم يتوقفون عن التخابط والتحدّث وينطوون على أنفسهم. قد يرافق ضعف السمع ما يعرف بتجمع الصوت حيث لا يسمع المريض وعندما يقوم المتحدّث برفع صوته يسمعه المريض بشدة أقوى من المعتاد فيضن المريض أن الناس لا يحبون التحدّث معه لذلك فهم يخفضون أصواتهم وعندما يتحدّثون إليه فإنهم لا يحترمونه ويقومون برفع أصواتهم عليه بشكل لا يليق به ولا يتقبله مما يزيد من عزله.

ما هي أنواع فقدان السمع لدى كبار السن؟

1. صمم الشيخوخة أو الصمم العصبي الحسي، عبارة عن النزول التدريجي في مستوى استقبال الصوت كلما كُبر الشخص. الأصوات خاصة ذات التردد العالي تكون خافتة وتصبح الكلمات صعبة الفهم مع وجود الضوضاء. في نفس الوقت قد تكون الأصوات العالية مؤلمة. يلزم على الأشخاص المصابين بصمم الشيخوخة أن يُرشدوا من يكلمهم بوضوح وبطيء الكلام. استخدام السماعات قد تكون مساعدة جداً.

2. الصمم التوصيلي، يحدث عند ارتداد موجات الصوت أثناء انتقالها إلى الأذن. يسمع الأشخاص الذين يعانون من الصمم التوصيلي أصوات خافتة ولكن قد يبدو لهم صوتهم أعلى من الطبيعي. لهذا فإنهم غالباً ما يتحدّثون بنعومة. إنّ السبب الرئيسي لحدوث الصمم التوصيلي هو وجود شمع الأذن. إنّ إزالة هذا الشمع بعد تليينه يؤدّي إلى فرق كبير في السمع. التهابات الأذن، وجود ثقب في طبلة الأذن، والإضرار بعظام الأذن الصغيرة في الأذن الوسطى تُعدّ كلها من أسباب الصمم التوصيلي في كبار السن.

3. الصمم المركزي، قد يُصيب الصمم المركزي كبار السن، مع أنّها أقلّ شيوعاً من صمم الشيخوخة والصمم التوصيلي. إنّ سبب الصمم المركزي هو وجود مشكلة في مراكز السمع في المخ. حيث أنّ الصوت يُسمع ولكن لا يُفهم. قد يحدث الصمم المركزي بعد مرض مزمن مع

ارتفاع الحرارة، التعرّض لفترة طويلة للأصوات العالية، ضربات الرأس، السكتة الدماغية، الأورام، وبعض أنواع الأدوية. إنّ الصمم دائم ولكن التأهيل قد يساعد على التواصل.

ماذا يجب عليّ فعله إذا كان سمعي يسوء؟

اذهب إلى أقرب مركز صحيّ لك. سيفحص الطبيب الأذنين وقد يُرسلك إلى أخصائي السمع لعمل بعض الفحوصات الخاصة بالسمع. قد يكون لديك بعض الشمع في الأذن الذي يلزم إزالته. قد تُنصح باستخدام السماعات.

في هذه الأثناء، لا تحاول أنْ تخبّي مشكلة السمع لديك. قل للأشخاص من حولك أن يتكلموا بوضوح. إذا لم تسمع المحادثة في المرّة الأولى فاطلب منهم إعادة الكلام وبصوت أعلى. قل لهم أن يواجهوك عند التحدث إليك وانظر إلى شفاههم وإشارات وحركات الجسم. تعلم أين تجلس في المجلس من أجل أن تسمع بشكل جيّد. كان الناس في الأمس القريب تستعيب من النظارات أما الآن فأصبحت من الأناقة وكذا الحال في السماعات أصبح من الأناقة ارتداء سماعات (البلوتوث) للجوال.

ما هي السماعات؟

هي عبارة عن أداة لرفع الصوت، تُستخدم للأشخاص الذين لا يسمعون جيّداً. مكوّنة من ميكرفون لالتقاط الصوت، مكبّر لزيادة علوّ الصوت، قطعة الأذن لنقل الصوت، وبطارية للطاقة. جميع هذه الأجزاء مركّبة مع بعضها في الأذن لمساعدة السمع. إنّ صعوبة السمع تختلف من شخص لآخر، لذا فتكبير الصوت يختلف كذلك. كن حذراً في اختيار ما هو مناسب لك.

كيف تختار السماعات المناسبة لك؟

يوجد أنواع مختلفة للسماعات:

- *السماعة الجسدية، عبارة عن قطعة أذن موصّلة بسلك إلى صندوق صغير يُلبس في الجسد يحتوي على ميكرفون ومكبّر. يُعتبر هذا النوع من أقوى أنواع السماعات.
- * السماعة خلف الأذن، لديها قطعة أذن موصّلة بأنبوب قصير، ميكرفون، ومكبّر.
- * السماعة الأذنيّة، تستخدم قطعة الأذن التي تحتوي على ميكرفون ومكبّر موجودة في أذن المستمع. 80% من الأشخاص يستخدمون هذا النوع.
- * السماعة داخل قناة السمع، تشبه المعينة الأذنية ولكنها أصغر وتكون في العمق داخل الأذن.

تأكد من البحث والنظر إلى الأنواع المختلفة من السماعات قبل الإختيار. لا تنسى أهمية الضمان، الصيانة الدورية، والتصليح. قد لا تظن أن السماعات الأعلى هي الأحسن.

التعود على استخدام السماعات:

عند اختيار السماعات المناسبة لك، سيحدث وأن تتعلم كيفية التحكم بها من أجل اختيار الصوت المناسب في الأماكن المختلفة. إن معظم أنواع السماعات الحديثة تُنبط الصوت الخارجي والضوضاء غير المرغوب فيه. كما أنها صغيرة، سهلة الاستخدام وقد تُحدث فرق كبير في حياتك.

كيف يمكنني جعل السماعات في خدمتي؟

مع استخدام السماعات، هناك طرق ووسائل تساعد على جعل الاتصال بينك وبين الناس أسهل. لا تكن خجولاً. قل للمتكلم أن لديك مشكلة في السمع وأرشدهم أن يتحدثوا إليك بوضوح من أجل أن تسمعهم بشكل أفضل. انظر إلى حركة الشفاه وحركة الجسم. إذا لم تفهم ما يتحدث به المتكلم فاطلب منه الإعادة.

إذا كنت بين مجموعة من الأشخاص، حاول أن تختار المكان المناسب من أجل أن ترى المتكلم. لا تخجل أن تطلب منه أن يرفع صوته أو يستخدم ميكرفون. إذا كنت في مكان مزدحم و لا تستطيع أن تسمع كلام المتحدث بسبب الضوضاء التي حولك، فإذهب إلى مكان أقل ضوضاء لكي تسمعه.

هل يوجد هناك أنواع أخرى من السماعات التي يمكن أن أستخدمها؟

توجد مكبرات الهاتف، ومكبرات أذنية تساعد على سماع صوت التلفاز. يمكنك كذلك تركيب أنوار إضافية في البيت تُضيء عندما يدق جرس الباب أو الهاتف. استغل هذه الوسائل جيداً.

