

پارگی پرده گوش: علت‌ها، علائم، تشخیص و درمان



پارگی پرده گوش یکی از مشکلات شایع گوش است که می‌تواند منجر به درد، کاهش شنوایی و حتی عفونت‌های گوش شود. این مشکل ممکن است به دلایل مختلفی از جمله عفونت‌های گوش، آسیب‌های جسمی، یا تغییرات ناگهانی فشار رخ دهد. شناخت علت‌های پارگی پرده گوش و آگاهی از علائم آن، به تشخیص سریع و درمان موثر کمک می‌کند. در این مقاله به بررسی دقیق علت‌های پارگی پرده گوش، علائم مرتبط، روش‌های تشخیص و درمان این مشکل پرداخته و توصیه‌های ضروری برای جلوگیری از آن به خصوص در غواصی ارائه می‌دهیم. همچنین، چند نکته برای اکولایز کردن راحت‌تر در غواصی را بیان خواهیم کرد تا بتوانید از تجربه‌ای ایمن و لذت‌بخش در زیر آب برخوردار شوید.

مقدمه

پرده‌ی صماخ یک بافت نازک است که گوش میانی و کانال گوش خارجی را جدا می‌کند. زمانی که امواج صوتی وارد گوش می‌شوند، این پرده به لرزه در می‌آید. این لرزش‌ها از طریق استخوان‌های گوش میانی منتقل می‌شوند و همین امر باعث شنیدن صداهای مختلف می‌شود. پاره شدن پرده گوش، ناشی از ایجاد حفره یا چاک در بافت پرده صماخ است که به آن "پرفوراسیون" پرده گوش نیز می‌گویند بنابراین، اگر پرده‌ی گوش آسیب ببیند شنوایی شما با مشکل مواجه می‌شود. در موارد نادر، این شرایط ممکن است به از دست دادن دائمی شنوایی منجر شود.

۱. علت‌های پارگی پرده گوش چیست؟

عفونت

عفونت گوش یکی از رایج‌ترین دلایل پارگی پرده گوش است، بخصوص در کودکان. به هنگام عفونت گوش، مایعات، پشت پرده گوش انباشته می‌شود. فشاری که از طریق این مایعات به پرده وارد می‌شود، باعث پارگی آن می‌شود.

تغییرات فشار

بعضی از فعالیت‌های دیگر نیز می‌تواند موجب تغییرات فشار در گوش و پاره شدن پرده گوش شود. این فرایند «باروتروما» نامیده می‌شود که عبارت است از آسیب فیزیکی ناشی از تغییرات فشار محیط اطراف روی فضاهای هوایی موجود در حفرات بدن انسان. این شرایط در اصل، زمانی اتفاق می‌افتد که فشار فضای بیرون از گوش، تغییرات قابل توجهی با فضای داخل گوش داشته باشد. فعالیت‌هایی که موجب «باروتروما» می‌شود، عبارت‌اند از:

غواصی اسکوبا، مسافرت هوایی، رانندگی در ارتفاعات بالا، ضربه‌های شدید و محکم به گوش، جراحی یا تروما.
جراحات نیز می‌توانند موجب پارگی در پرده گوش شوند. هر تروما یا آسیب که به گوش یا یک طرف از سر وارد شود می‌تواند پارگی پرده گوش را ایجاد کند. اتفاقات زیر می‌تواند پارگی پرده گوش را ایجاد کنند:

ضربه خوردن به گوش یا وارد شدن فشار ناگهانی به آن - آسیب دیدن در حرکت‌های ورزشی - تصادفات رانندگی

وارد کردن هر شی مانند گوش پاک کن یا مداد و خودکار اگر از حد معمول بگذرد، می‌تواند به پرده‌ی گوش آسیب بزند.

ترومای صوتی یا آسیب‌رسیدن به گوش بر اثر صداهای بسیار بلند می‌تواند به پرده‌ی گوش آسیب بزند. با وجود این، مواردی شبیه این، زیاد رایج نیست.

۲. علائم پارگی پرده گوش کدام هستند؟

- **درد شدید و ناگهانی:** اولین علامت پارگی پرده گوش معمولاً درد شدید و ناگهانی است.
- **کاهش شنوایی:** کاهش شنوایی موقت یا دائمی در گوش آسیب‌دیده.
- **ترشح از گوش:** ممکن است ترشحات چرکی یا خونی از گوش بیرون بیاید.
- **وزوز گوش:** صدای زنگ یا وزوز در گوش.
- **سرگیجه:** ممکن است باعث ایجاد سرگیجه یا اختلال در تعادل شود.

گوش درد از شایع‌ترین علائم پارگی پرده گوش است. درد یکی از مهم‌ترین علائم پاره شدن پرده گوش است. برای بعضی از افراد، درد ممکن است شدید باشد. این درد ممکن است در طول روز ثابت و شدید بماند یا شدت آن، کمتر یا بیشتر شود.

معمولاً، به محض اینکه دراز از بین می‌رود، گوش، کم‌کم توانایی خود را از دست می‌دهد. در این مرحله، پرده‌ی گوش، پاره شده است. مایعات آنکی، خون آلود یا چرکی ممکن است از گوش آسیب دیده خارج شود. پارگی که ناشی از عفونت گوش میانی باشد، معمولاً سبب خونریزی می‌شود. این عفونت‌های گوش معمولاً در بچه‌های کوچک، بزرگسالانی که زیاد سرما می‌خورند و دچار آنفولانزا می‌شوند یا در محیط‌هایی که کیفیت هوا مناسب نیست، بیشتر دیده می‌شود.

ممکن است گوش آسیب دیده، شنوایی را از دست بدهد یا شنوایی آن کاهش پیدا کند. همچنین ممکن است دچار وزوز گوش یا صدای زنگ‌زدن مداوم و حتی سرگیجه بشوید.

۳. تشخیص پارگی پرده گوش چگونه است؟

پزشک از روش‌های مختلفی برای تشخیص پاره شدن پرده گوش استفاده می‌کند.

از طریق نمونه‌ی مایعات

پزشک، مایع خارج شده از گوش را بررسی می‌کند در صورتی که عفونت در آن باشد، ممکن است عفونت گوش میانی باعث پاره شدن پرده گوش شده باشد.

معاینه با گوش بین یا اتوسکوپ

پزشک با استفاده از وسیله‌ای خاص به نام «اتوسکوپ» که دارای چراغ قوه است، داخل کانال گوش را معاینه می‌کند.

تست شنوایی

پزشک با تست‌های شنوایی مخصوص، میزان سطح شنوایی بیمار و ظرفیت پرده‌ی گوش را بررسی می‌کند.

تمپانومتري

«تمپانومتري»، آزمایشی برای مشخص کردن عملکرد گوش میانی و سلامت حرکت پرده گوش است. در این تست، پزشک با استفاده از «تمپانومتر» و قراردادن آن در گوش، پاسخ‌های پرده‌ی گوش را به تغییرات فشار بررسی می‌کند.

اگر به آزمایش‌های خاص یا درمان‌های ویژه برای پارگی پرده‌ی گوش نیاز داشته باشید، پزشک ممکن است شما را به متخصص گوش و حلق و بینی ارجاع دهد.

۴. درمان پارگی پرده گوش

درمان پاره شدن پرده گوش معمولاً برای بهبود یا کاهش درد و کم‌کردن یا از بین بردن عفونت است.

پچینگ یا وصله کردن

اصطلاح «پچینگ» به معنای قراردادن یک لایه‌ی نازک مثل وصله روی پرده‌ی گوش است. اگر پرده‌ی گوش، خودبه‌خود ترمیم نشود، پزشک از این روش استفاده می‌کند. در این روش، پزشک، صفحه‌ای نازک و مخصوص را روی پارگی این غشا قرار می‌دهد. این وصله، غشای پرده‌ی صماخ را تحریک می‌کند که مجدداً رشد کند و پیوند بخورد.

آنتی بیوتیک، عفونت‌ها را از بین می‌برد که ممکن است این عفونت‌ها عامل پارگی پرده‌ی گوش باشد. این دارو ها از بروز عفونت‌های جدید پیشگیری می‌کنند؛ عفونت‌هایی که ممکن است ناشی از «پرفوراسیون» باشد. پزشک شما ممکن است آنتی بیوتیک‌های خوراکی یا قطره گوش تجویز کند. حتی ممکن است هر دو را برای تان تجویز کند.

جراحی

در موارد نادر، ممکن است لازم باشد که حفره پرده گوش، کاملا ترمیم شود. ترمیم جراحی پرده گوش، «تمپانوپلاستی» نام دارد. در جریان «تمپانوپلاستی»، جراح بافت‌هایی از سایر نواحی بدن برمی‌دارد و به پارگی و حفره‌ی پرده‌ی گوش پیوند می‌زند.

درمان های خانگی پاره شدن پرده گوش

در خانه می‌توانید با کمک گرما یا داروهای مسکن، درد پارگی پرده‌ی گوش را کمتر کنید. قرار دادن کمپرس گرم و خشک روی گوش، چند بار در روز، می‌تواند باعث کاهش درد شود.

تاجایی که ضروری ندارد، از فین کردن (خارج کردن باد از بینی) فرایند ترمیم پرده‌ی گوش را می‌توانید، بهبود ببخشید. فین کردن، به پرده گوش فشار وارد می‌کند. افزایش فشار روی گوش می‌تواند دردناک باشد و فرایند ترمیم پرده گوش را به تأخیر بیندازد.

از قطره‌هایی که بدون تجویز پزشک ارائه می‌شود، استفاده نکنید، مگر اینکه پزشک آن‌ها را توصیه کند. اگر پرده گوش شما پاره شده است، این قطره‌ها ممکن است، عمیقاً وارد گوش شود. همین مسئله ممکن است باعث آسیب‌های بعدی شود.

بهبود پارگی پرده گوش

پاره شدن پرده گوش معمولا بدون درمان‌های تهاجمی، ترمیم می‌شود. بیشتر افرادی که دچار پاره شدن پرده گوش می‌شوند، معمولا فقط به‌طور موقتی شنوایی خود را از دست می‌دهند. حتی بدون درمان، پرده گوش باید در عرض چند هفته ترمیم شود.

بعد از جراحی پرده گوش می‌توانید در عرض یک تا دو روز بیمارستان را ترک کنید. ترمیم کامل به خصوص بعد از درمان یا جراحی معمولا در عرض هشت هفته اتفاق می‌افتد.

5. پیشگیری از پارگی پرده گوش

برای پیشگیری از پارگی‌های آتی پرده‌ی گوش، می‌توانید چند نکته را همواره در نظر داشته باشید:

برای پیشگیری از عفونت‌های آتی، گوش‌ها را همواره خشک نگه دارید

برای پیشگیری از ورود آب به کانال گوش، موقع حمام، گوش را با پنبه پر کنید

تا زمانی که گوش شما کاملا ترمیم نشده، از شنا کردن اجتناب کنید

اگر دچار عفونت گوش شدید، سریعاً نسبت به درمان آن اقدام کنید

اگر سرماخوردگی یا عفونت سینوس دارید، از سفر با هواپیما اجتناب کنید

از گوش گیر، خوردن آدامس و خمیازه‌ی اختیاری، استفاده کنید و فشار وارد بر گوش را معتدل کنید

برای پاک کردن جرم‌های اضافی گوش، از اشیای خارجی استفاده نکنید. شست‌وشوی روزانه معمولا برای تمیز نگه‌داشتن گوش و متعادل کردن سطح جرم گوش، کافی است؛

اگر می‌دانید که در معرض سروصدای زیاد قرار دارید، برای مثال در نزدیکی ماشین‌های سنگین، کنسرت یا محل ساخت‌وساز حضور دارید، از گوش‌گیر استفاده کنید.

۶. توصیه‌های ضروری برای جلوگیری از پارگی پرده گوش در غواصی

پارگی پرده گوش یکی از مشکلات شایع در غواصی است که می‌تواند به‌طور جدی تجربه غواصی را تحت تأثیر قرار دهد. با رعایت نکات ایمنی زیر، می‌توانید خطر پارگی پرده گوش را به حداقل برسانید و از غواصی ایمن و لذت‌بخش لذت ببرید.

۱. برابر سازی فشار گوش‌ها

یکی از مهم‌ترین نکات برای جلوگیری از پارگی پرده گوش، برابر سازی فشار گوش‌ها هنگام نزول و صعود در آب است. از روش‌های صحیح برابر سازی فشار مانند مانور والسالوا، مانور توین‌بی، و مانور فرینزل استفاده کنید. هرگز فشار زیادی بر گوش‌ها وارد نکنید و به آرامی و تدریجی تساوی فشار را انجام دهید.

۲. استفاده از تجهیزات مناسب

استفاده از تجهیزات مناسب و استاندارد برای غواصی بسیار مهم است. اطمینان حاصل کنید که ماسک غواصی به‌خوبی روی صورت شما جا می‌گیرد و هیچ نشتی ندارد. همچنین، قبل از هر غواصی، تجهیزات خود را به‌طور کامل بررسی کنید و از سالم بودن آن‌ها مطمئن شوید.

۳. اجتناب از غواصی در شرایط نامساعد

غواصی در شرایط نامساعد مانند آب‌های پر تلاطم، جریان‌های قوی و آب‌های کثیف می‌تواند خطر پارگی پرده گوش را افزایش دهد. در این شرایط، بهتر است غواصی را به تأخیر بیندازید و منتظر شرایط بهتری باشید.

۴. گوش دادن به بدن

اگر در حین غواصی احساس درد یا ناراحتی در گوش‌ها داشتید، فوراً غواصی را متوقف کنید و به سطح برگردید. عدم توجه به این نشانه‌ها می‌تواند منجر به آسیب جدی به پرده گوش شود. همیشه به بدن خود گوش دهید و در صورت بروز هرگونه ناراحتی، اقدامات لازم را انجام دهید.

۵. آموزش و تمرین مستمر

آموزش و تمرین مستمر در زمینه تکنیک‌های غواصی و برابر سازی فشار گوش‌ها، به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های لازم را به‌دست آورید و خطرات ناشی از پارگی پرده گوش را کاهش دهید. شرکت در دوره‌های آموزشی معتبر و دریافت گواهینامه‌های مربوطه می‌تواند به بهبود ایمنی شما در غواصی کمک کند.

۱۰. نکته مفید برای اکولایز کردن راحت تر در غواصی

مشکلات مربوط به گوش یکی از اصلی‌ترین دلایل لغو کردن برنامه های غواصی و حتی کنار گذاشتن این ورزش محبوب است. با چند ترفند و تکنیک ساده، می‌توان به راحتی از مشکلات گوش جلوگیری کرد و تجربه غواصی ایمن و لذت‌بخشی داشت.

تکنیک‌های موثر برای اکولایز گوش در غواصی

تکنیک والسالوا برای اکولایز، یعنی برابر سازی فشار گوش داخلی با محیط، استفاده می‌شود. این تکنیک با گرفتن بینی و انجام بازدم قوی، به بیشتر غواص‌ها کمک می‌کند تا به راحتی در آب پایین بروند. با این حال، برخی ممکن است همچنان مشکل داشته باشند. در صورتی که در گوش خود درد احساس می‌کنید، از غواصی خودداری کنید و این تکنیک‌ها را امتحان کنید:

۱. اطمینان از باز شدن گوش‌ها:

قبل از سوار شدن به قایق، اطمینان حاصل کنید که هنگام بلعیدن، صدای پاپ در گوش خود می‌شنوید. این نشانگر باز شدن گوش‌ها است.

۲. آمادگی قبل از غواصی:

چند ساعت قبل از غواصی، اکولایز را شروع کنید. جویدن آدامس می‌تواند به این امر کمک کند، زیرا شما را مجبور به بلعیدن می‌کند.

۳. اکولایز قبل از فرو رفتن در آب:

قبل از فرو رفتن در آب، اکولایز کنید. این کار اکولایز را برای عمق های کمتر آسان تر می کند. هرچند برخی پزشکان این روش را توصیه نمی کنند، اما اگر برای شما مفید است، انجام دهید.

۴. ورود به آب با پاها:

با پا وارد آب شوید نه با سر. مطالعات نشان داده اند که انجام والسالوا با سر به سمت پایین، ۵۰ درصد نیروی بیشتری نسبت به زمانی که سر به سمت بالاست، نیاز دارد.

۵. نگاه به بالا:

هنگامی که گردن به سمت بالا کشیده می شود، گوش ها راحت تر باز می شوند.

۶. استفاده از طناب کمکی:

استفاده از طناب در هنگام پایین رفتن، کنترل بهتری به شما می دهد و در مواقع اضطراری کمک می کند که غواصی را کنسل کنید و به راحتی به سطح برگردید.

۷. اکولایز مرتب:

مرتب اکولایز کنید، قبل از اینکه گوش شما شروع به درد کند. اگر گوش شما درد می کند، ادامه ندهید و کمی بالاتر بروید و دوباره اکولایز کنید.

۸. مراقبت از تغذیه و عادات:

شیر مصرف نکنید زیرا برخی خوراکی ها مانند شیر، ترشحات گوش را افزایش می دهند.

سیگار و الکل را ترک کنید زیرا هر دوی این ها ترشحات گوش را افزایش می دهند که منجر به قفل شدن گوش می شود.

۹. تنظیم ماسک:

ماسک خود را محکم کنید تا از ورود آب به داخل بینی جلوگیری کنید، زیرا ترشحات بینی نیز می تواند باعث قفل شدن گوش ها شود.

۱۰. روش های جایگزین برای باز کردن گوش ها

اگر تکنیک والسالوا مفید نبود، روش های زیر را امتحان کنید:

بلعیدن آب دهان: بینی خود را با انگشتان فشار دهید و آب دهان را قورت دهید.

بازدم قوی و بلعیدن همزمان: بینی خود را فشار دهید و همزمان بازدم قوی انجام دهید و آب دهان را قورت دهید.

خمیازه کشیدن: این کار نیز می تواند به باز شدن گوش ها کمک کند.



گردآوری، تألیف و ترجمه: سعید پروین

مرکز غواصی بین المللی مارینا www.IranMarina.com

استفاده از مطالب این مقاله به شرط امانت داری و رعایت اخلاق حرفه ای (درج منبع و نویسنده) آزاد می باشد