



Με

αφορμή τη σημερινή παγκόσμια ημέρα για το αυτί και την ακοή, προσεγγίζουμε το πρόβλημα “βουητό στο αυτί” που μπορεί πραγματικά να κάνει τη ζωή μας δύσκολη. Το βουητό στα αυτιά απασχολεί αρκετούς ανάμεσά μας, και περιγράφεται ως θόρυβος στο ένα ή και στα δυο αυτιά. Οι ενοχλητικοί αυτοί ήχοι ποικίλουν σε ένταση και εμφανίζονται συνεχείς ή διακεκομμένοι.

Η αιτία εντοπίζεται στο εσωτερικό αυτί και σε βλάβες στα αισθητήρια κύτταρά του. Η ηλικία συχνά είναι ένας παράγοντας αφού στους ηλικιωμένους είναι σύνηθες φαινόμενο η μείωση της ακοής που φυσιολογικά συμβαίνει να συνοδεύεται από βούισμα (εμβοές). Στις μικρότερες ηλικίες ενδέχεται να φταίει η έκθεση σε συχνούς και πολύ έντονους θορύβους.

Άλλες αιτίες μπορεί να είναι κάποια μόλυνση στο αυτί, η λήψη μεγάλων δόσεων φαρμάκων (π.χ. ασπιρίνη ή αντιβιοτικά), η αναιμία, οι παθήσεις του θυροειδούς (υποθυροειδισμός) ή της καρδιάς, η υπέρταση κ.ά. Επιπλέον έχει βρεθεί ότι το άγχος και η κατάθλιψη μπορεί να επιδεινώσουν το πρόβλημα.

Για να λυθεί το πρόβλημα πρέπει να γίνει σωστή διάγνωση κάτι που μόνο ο ειδικός γιατρός με τα εξειδικευμένα τεστ (ισορροπίας, αίματος κ.ά.) μπορεί να εξασφαλίσει. Η διάγνωση είναι αυτή που διαμορφώνει και τη θεραπεία (φαρμακευτική αγωγή, συσκευές ενίσχυσης της ακοής, θεραπείες χαλάρωσης από

το στρες κ.ά.).

Για να προστατεύσουμε τα αυτιά μας, υπάρχουν μια σειρά από συστάσεις που αν εφαρμοστούν σωστά, έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα.

-Αποφεύγουμε την έκθεση σε μεγάλη και συνεχή ηχορύπανση.

-Κρατάμε χαμηλή την πίεσή μας αποφεύγοντας το αλάτι και τον καφέ.

-Ο έλεγχος της αρτηριακής μας πίεσης πρέπει να είναι συχνός.

-Η σωματική άσκηση βοηθά την κυκλοφορία του αίματος που χρειάζεται για τον έλεγχο των εμβοών. Το ίδιο και η σωματική ανάπαυση.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)