



تجمع الرياض الصحي الثاني  
Riyadh Second Health Cluster



الطنين

Tinnitus

## ماهو الطنين؟

الطنين هو صوت يسمعه الفرد (في إحدى أو كلتا الأذنين أو في الرأس) مع ازعاج أي مصدر خارجي للصوت. قد يوصف بصوت الرنين، الهدير، النبض، الأزيز، الصفير، أو النقر.

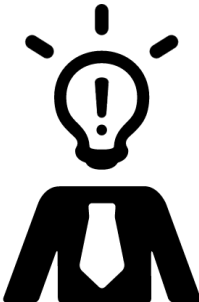
## هل الطنين مشكلة شائعة؟

نعم، الكثير من الأشخاص يتعرضون في وقت أو آخر للطنين، ولو بشكل طفيف أو لفترة وجيزة. بعض الأشخاص يكون لديهم طنين مستمر أو أكثر إزعاجا من غيرهم. ثلث الأشخاص البالغين يتعرضون للطنين في مرحلة ما من حياتهم. حوالي 10-15% منهم يكون لديهم طنين استمر لمدة طويلة ويحتاج إلى تقييم طبي. يجب التنويه إلى أن السبب المحدد للطنين في الغالب غير معروف.

الأمر المعروف هو أن الطنين ليس حدث وهمي، بل   
مسألة فسيولوجية عصبية حقيقية

## هل الطنين مرض؟

لا، الطنين علامة أن شيئاً ما قد تغير في الجهاز السمعي، وأحياناً يوصف بأنه طريقة الأذن في التعبير عن استجابتها للإصابة. كما أن ارتفاع الحرارة والصداع قد يصاحبان العديد من الأمراض، كذلك الطنين عرض شائع قد يصاحب عدة مشاكل، بالرغم من أن الطنين قد يرتبط بخلل في وظيفة الجهاز السمعي، إلا أنه من المهم إدراك أنه إذا كان لديك طنين، فالاحتمال الوارد هو أن الآلية الحقيقية والسبب الكامن وراءه قد يبقى مجهولاً.



## ماهي أسباب الطنين؟

بعض العوامل التي قد تسبب أو تزيد من حدة الطنين:  
ضعف السمع، مرض مينير، الصداع النصفي، فقر الدم،  
التعرض للضوضاء أو الأصوات المرتفعة (مثل طلاقات  
الرصاص، الموسيقى الصاخبة، الألعاب النارية، صوت  
المنشأر)، بعض الأدوية والعقاقير، الإجهاد، التدخين،  
انسداد الأذن بالشمع، أنواع معينة من الأورام، استهلاك  
جرعات عالية من الكافيين أو الكحوليات.

## لماذا يبدو الطنين أسوأ في الليل؟

خلال النهار، ملهيات الحياة اليومية والأصوات العديدة  
من حولك قد تجعل الطنين غير ملحوظاً. لكن خلال  
سكون الليل، حينما تكون البيئة المحيطة بك هادئة،  
قد يبدو الطنين أعلى أو أكثر إزعاجاً. كما أن الإرهاق و  
الإجهاد أيضاً قد يجعل الطنين أسوأ.

## كيف يتم تشخيص سبب الطنين؟

الطنين عرض أو علامة لمشكلة أخرى.

- يجب عليك معرفة السبب الكامن وراءه.
  - يجب الحصول على تقييم من مختص يأخذ بالدسبان الحالات التي قد تصاحب الطنين.
  - يجب الحصول على فحص شامل للاسمع من أخصائي السمع لمعرفة ما إذا كان ضعف أو فقدان السمع هو أحد مسببات الطنين.
- نتائج الفحص يمكن أن تساعد على توفير معلومات حول الأسباب المحتملة بالإضافة إلى خيارات العلاج أو أساليب التكيف مع الطنين.

## كيف يعالج الطنين؟

العلاج الأكثر فعالية للطنين هو بالقضاء على المسبب.

في بعض الحالات، يكون سبب الطنين حالة مرضية

ويكون بالإمكان علاجها.

لكن - لسوء الحظ - سبب الطنين في أغلب الحالات لا

يمكن تحديده، أو يكون العلاج الطبي أو الجراحي ليس

خياراً متاحاً. في هذه الحالات يمكن معالجة الطنين

باستخدام أساليب متنوعة أخرى. من المهم أن تتناقش

مع طبيبك عن أي خيارات طبية متاحة قبل النظر إلى

أساليب التكيف الأخرى غير الطبية.

## التكيف أو التعامل مع الطنين يمكن أن يشمل:

- المعينات السمعية.
- العلاج بالاسترخاء.
- المشورة والإرشاد النفسي.

- العلاج بالتعود (علاج نفسي يهدف إلى زيادة تقبل المريض للصوت و لوجوده المستمر و عدم ربطه بمشاعر سلبية).
- التنويم المغناطيسي.
- التحفيز الكهربائي.
- أجهزة حاجبة للطنين (جهاز يشبه المعين السمعي يصدر صوتاً لكي يحجب صوت الطنين).
- استخدام الأجهزة التي تصدر صوت "ضجيج أبيض" (مثل تشغيل الراديو بين المحطات لكي يصدر صوت وشيش يحجب و يلهي المريض عن التركيز على صوت الطنين).
- هناك أيضاً بعض التطبيقات على أجهزه الهواتف الذكية التي قد توفر بعض هذه الأصوات.

أخصائي السمع وطبيب الأنف والأذن والحنجرة في العادة متعاونان في محاولة تحديد سبب الطنين وتوفير العلاج

أو أساليب التكيف مع الطنين. ويجب التنويه إلى أن  
العلاج أو الأسلوب الذي قد يكون مفيداً وناجحاً لشخص  
ما، قد لا يكون مناسباً لشخص آخر.



# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم اضطرابات التواصل والبلع



@Kfmc\_Riyadh



King-fahad-medical-city

You  
Tube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM2.16.00094

