لا تضع سماعات الأذن طوال اليوم في أذنيك - أذناك بحاجة إلى التنفس



تشهد مبيعات السماعات اللاسلكية ازدهارًا، حيث باعت شركة أبل Apple وحدها ما يقدر بنحو 100 مليون جهاز من أجهزة أيربود AirPods في عام 2020. وبكونها منفصلة عن هواتفنا أو أجهزتنا تعني أننا من المحتمل أن نستخدم سماعات الأذن لفترات طويلة.

نتيجة لذلك، قد تلاحظ أن أذنيك أصبحتا أكثر لزوجةً أو أكثر شمعيةً. هل هذه مشكلة شائعة؟ وماذا يحدث لآذاننا عندما نستخدم سماعات الأذن (1)؟

على الرغم من أن سماعات الأذن اللاسلكية جديدة إلى حد ما في السوق ، إلا أن هناك قدرًا كبيرًا من الأبحاث التي أجريت لدراسة استخدام سماعات الأذن لفترة طويلة، والتي لها آلية مماثلة في كثير من الحالات. من هذا البحث، يبدو أن الاستخدام المطوّل للأجهزة داخل الأذن يمكن أن يسبب مشاكل تتعلق بشمع الأذن (2).

ماذا يفعل شمع الاذن؟

يعتبر افراز شمع الأذن (المعروف أيضًا ب "الصملاخ"، 3، 4) عملية طبيعية في البشر والعديد من الثدييات الأخرى. يجب أن يكون هناك دائمًا طبقة رقيقة من الشمع بالقرب من فتحة قناة الأذن.

هذا الشمع هو إفراز مضاد للماء ووقائي. والشمع يعمل على ترطيب جلد قناة الأذن الخارجية ويعمل كآلية وقائية ضد العدوى، ويعمل بمثابة مانع لدخول الحشرات والبكتيريا والماء (3). شمع الأذن الرطب بني اللون ولزج، بينما الشمع الجاف يميل لونه إلى البياض أكثر.

في الواقع ، يعتبر شمع الأذن واقيًا رائعًا، ففي القرن التاسع عشر كانت هناك تقارير عن استخدامه كبلسم فعال للشفاه المتشققة! (5).

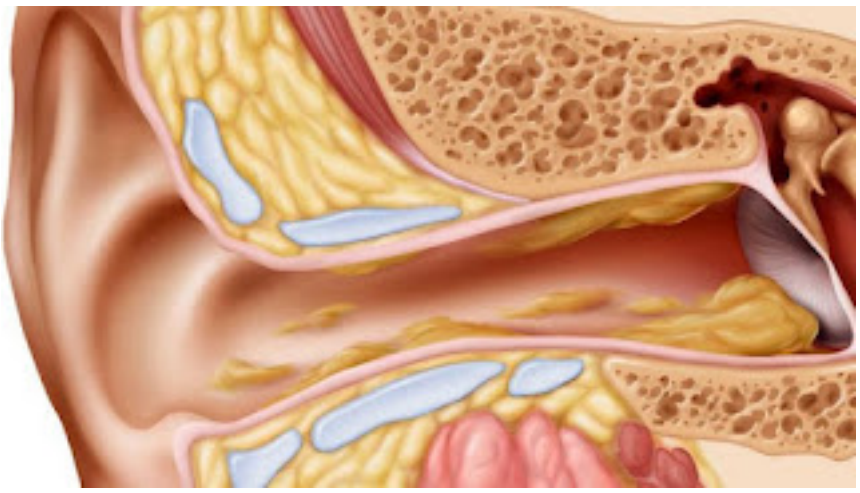


شمع الأذن مادة طبيعية تفرز في الجزء الخارجي من قناة الأذن (6). مصدره إفرازات الغدد الدهنية والغدد العرقية (7) التي تفرزها بصيلات الشعر (8)، والتي تقوم بعد ذلك على تصيد وحبس الغبار والبكتيريا والفطريات والشعر

وخلايا الجلد الميتة، مكونةً شمع الأذن.



يمكن اعتبار قناة الأذن الخارجية بمثابة نظام سلم متحرك escalator. حيث يتحرك الشمع دائمًا نحو الخارج، مما يمنع الأذن من الاحتشاء بخلايا الجلد الميتة.



تساعد حركات الفك الطبيعية أيضًا على انتقال شمع الأذن نحو الخارج. بمجرد أن يصل شمع الأذن إلى نهاية الأذن،

فإنه ببساطة يتساقط خارجها.

كيف يمكن أن تؤثر سماعات الأذن في هذا النظام

الأذن ذاتية التنظيف وتؤدي وظيفتها على أفضل ما يكون دون انقطاع. ومع ذلك ، فإن أي شيء يمنع التقدم الطبيعي لحركة شمع الأذن وانتقاله نحو الخارج يمكن أن يسبب مشاكل.

الاستخدام العادي للأجهزة التي توضع داخل الأذن في كثير من الأحيان لا يتسبب في حدوث مشكلة (9). لكن استخدام سماعة الأذن لفترات طويلة ، مثل تركها طوال اليوم، يمكن أن تفعل التالي:.

تضغط (ترص) شمع الأذن ، مما يجعله أقل سيولةً وبذلك يصعب على الجسم طرده بشكل طبيعي (9). تضغط شمع الأذن إلى الحد الذي يودي بالجسم ي إلى أن يحدث التهابًا. ينتج عن ذلك انتقال خلايا الدم البيضاء إلى المنطقة، مما يؤدي إلى زيادة عدد الخلايا الموجودة في الصملاخ (10) تؤثر في تدفق الهواء وتوقف عملية تجفيف شمع الأذن الرطب. عندما يحتفظ شمع الأذن بلزوجته لفترات طويلة من الزمن، فإن ذلك يساعد على تراكمه يحبس العرق والرطوبة / الماء في الأذنين، مما يجعلها أكثر عرضة للالتهابات البكتيرية والفطرية (11) يكوّن عائقًا أمام طرد شمع الأذن بشكل طبيعي، مما يؤدي في النهاية إلى تحفيز الغدد الإفرازية وزيادة إنتاج شمع الأذن (12) تقليل مستوى النظافة والصحة (الهياحين hygeine) العامة للأذن ، إذا لم يتم تنظيف وسادات سماعات الأذن بشكل صحيح ، أو إذا كانت ملوثة بالبكتيريا أو مسببات الالتهابات (13) تضر بسمعك (14) لو ضُبط مستوى الصوت على مستوى عالٍ جدًا.

إذا تراكم شمع الأذن، يمكن أن يسبب الزيادة المفرطة في تراكم شمع الأذن مشاكل في السمع (8)، إلى جانب أعراض أخرى كالألم والدوخة وطنين الأذن والحكة والدوار.



إذا احتجت أن تستمع لفترة طويلة، فقد يكون استخدام السماعات التي توضع فوق الأذن مفيدًا قليلًا. توفر هذه السماعات كمية قليلة من تدفق الهواء الإضافي مقارنة بسماعات داخل الأذن (16) . ومع ذلك ، فإن هذا ليس جيدًا كما هو الحال لو تركت الأذنان مفتوحتين للهواء الخارجي، ومع ذلك فمن الممكن أن يتراكم شمع الأذن.

نظرًا لأنها تستند على خارج قناة الأذن، هناك احتمالية ضعيفة أن تسبب سماعات الرأس، التي توضع فوق الأذن، ضغطًا (رصًا) لشمع الأذن أو احتمالية سماحها بإدخال البكتيريا أو مسببات الأمراض إلى قناة الأذن غير واردة (قليلة).



لا تضع شيئًا في أذنك بتاتًا

في معظم الحالات ، أفضل طريقة للتعامل مع شمع الأذن هي تركه لوحده (17). لا ينصح باستخدام أعواد القطن مرارًا وتكرارًا، لأن ذلك قد يدفع شمع الأذن باتجاه عمق قناة الأذن. النصيحة القديمة (18) هي عدم وضع أي شيء في أذنك بتاتًا - بمعنى آخر ، لا تضع أي شيء هناك!

بعض أساليب التنظيف التقليدية ، كقطرات زيت الزيتون أو شمعة الأذن (19، 20) ، قد يكون لها أيضًا آثار سلبية وهي ليست مفيدة.

إذا كان لديك شمع أذن أو مخاوف تتعلق بالسمع، فسيكون لدى طبيب الأسرة مجموعة من خيارات علاجية لمساعدتك ، ويمكنه أيضًا توجيهك إلى الخدمة الصحية المناسبة إذا تطلب الأمر إجراءً طويل الأمد.



في البداية، سيفحص الطبيب داخل أذنك بأداة خاصة (منظار الأذن otoscope) ليرى نا إذا كان هناك أي انسداد ومدى

هذا الانسداد أو ما إذا كان هناك خلل وظيفي.

في هذا الأثناء، تقوم الأذن بعملية تنظيف ذاتي رائع ، وينبغى أن نبذل قصارى جهدنا لنتركها تقوم بذلك بشكل طبيعي. في معظم الحالات ، تكون سماعات الأذن جيدة ، ولكن قد يكون من المفيد أن تكون على علم بطول الفترة الزمنية التي يمكن أن تمكث في أذنيك. أخيرًا ، تأكد دائمًا من الحفاظ على مستوى الصوت عند المستويات الآمنة.