

## İŞİTME VE SES SAĞLIĞI

Doç.Dr.Orhan YILMAZ

TCZB Hastanesi Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Kliniği-ANKARA

### İŞİTMENİN ZAYIFLAMASI

İnsanda yaş ilerledikçe tüm organlarda görülebilen yaşlanma işitme organında da görülür ve bu arada işitme duyusu da gün geçtikçe zayıflar. Yaşlılığa bağlı olarak gelişen işitme kayıpları “ Presbiakuzi “ olarak adlandırılırlar. Sık rastlanan bu durumun nedeninde ise çoğunlukla üç olay suçlanır.

- 1- Kulağa giden damarların özelliklerini yitirip artık eskisi gibi kan taşıyamaması.
- 2- İşitme sinirinin yaşla birlikte özelliğini kaybetmesi.
- 3- Beyindeki işitme merkezinin özelliğini ve işlevini yitirmesi.

İşitme fonksiyonunun yaşla birlikte görevini yerine getirememesi ise iki nedenle olabilir. Psikolojik ve organik nedenler. Örneğin kadınlar bu konuda biraz daha şanslılar çünkü onlarda işitme duyularının azalması erkeklere göre daha ileri yaşlarda başlamaktadır. Yine yapılmış çalışma ve araştırmalarda yaşlılıkla birlikte gelen işitme kaybının önce tiz seslerde ortaya çıktığı ve duyumunun azaldığı ortaya çıkmıştır.

Bilimsel çalışmalarda işitmenin ailesel olarak da farklılık taşıdığı ve bazı ailelerde daha erken yaşlarda işitme sorunu ortaya çıkabildiği gösterilmiştir. Yaşının önceki yıllarda yaptığı iş de bu tür kayıplarda etkili olabilir. Yıllarca gürültülü ortamlarda çalışmış bir orta yaşlı kişi bile işitme kaybına uğrayabilmektedir.

Çocukluk yıllarında geçirilmiş orta kulak iltihapları veya operasyonları da işitmenin daha kolay yitirilmesine yol açabilir.

Yine önceki yıllarda kullanılan ilaçların bazıları da işitme üzerine etkilidir. Kronik ilaç kullanımı varsa hekime bilgi verilmelidir.

İşitme kaybı uzun sürede yavaş olarak gelişir, hızlı bir kayıpta başka durumlar söz konusudur. Yaşa bağlı işitme kayıplarında çoğu kez kulak çınlaması da olaya eşlik eder bu nedenle mutlaka ayrıntılı muayene yapılmalı ve multidisipliner olarak değerlendirilmelidir. Kalp, Nöroloji ve Fizik tedavi uzmanı hekimler tarafından da muayene edilmeli ve tetkikleri yapılmalıdır.

Kısaca belirtmek gerekirse yaşlılıkta işitme kayıplarının hem işitme merkezinin hem de iletiyi sağlayan sinirlerin fonksiyon kaybından oluştuğu söylenebilir. Ancak bu sorun ayrıntılı bir Kulak Burun Boğaz muayenesi ve işitme ölçümleri yapılarak ortaya çıkarılabilir.

### YAŞLININ YAKINMALARI

Yaşlılığa bağlı olan işitme kayıpları 30' lu yaşların altına kadar inebilir. Tiz sesleri algılama gücü gerçekten de 30 yaşına doğru azalır. Söz konusu kişiler zamanla telefon sesi, kapı ziline sesi veya açık havada sokakta arabaların sesini net olarak algılayamayabilirler. İşitmenin zayıflama oranı yapısal özellikler, gürültüye maruz kalma, damar sertliği gibi çeşitli etkenlere bağlı olarak değişir. Sigara ve diğer damar sertliği etkenleri bilinmeli ve ortadan kaldırılmalıdır.

Ayrıca gürültülü yerlerden ve gür sesli konuşan kişilerden çok fazla rahatsızlık duyarlar. En belirgin sorun işitmeden önce konuşmayı ayırt etme yeteneğinin azalmasıdır. Daha sonra ise işitme azlığı ve iletişim sorunları ortaya çıkabilir.

İşitmenin zayıflaması durumunda "dudak okuma" yeteneği gelişir; konuşan kişinin dudak hareketlerinden onun ne söylediğini anlayabilirler. Ama yaşlı kişilerde bir yandan görme duyusunun azalması, bir yandan da ruhsal zayıflama nedeniyle bu dudak okuma yeteneği de geriler.

Dış kulak yolunun serumen bezlerinin aktivitesi nedeniyle Buşon denilen kulak kiri daha fazla görülür, zaten azalmış olan işitme daha da kötüleşir.

### NELER YAPILABİLİR ?

Bir Kulak Burun Boğaz Uzmanı tarafından muayene edildikten sonra kulakta oluşan kir (buşon) varsa, bu doktor tarafından temizlenir. Bu uygulama sırasında dış kulak yolunun zedelenmemesi gerekir. Özellikle su ile kulak yıkanması son yıllarda terkedilmiş yerine aspirasyon ya da küçük aletler yardımıyla kirin temizlenmesi uygulanır olmuştur.

İşitme kaybı odyolojik olarak test edilerek değerlendirilmeli ve ayırıcı tanısı yapılmalıdır. Bu sonuçlara göre yaşlının işitme rehabilitasyonu yapılacaktır.

Bir diğer uygulama odyometri sonrası yaşlıya en uygun bir işitme cihazının takılmasıdır. İşitme aygıtı yaşlının toplumsal yaşama yeniden dönmesini sağlar. Çevresinde olan biteni anlayamama nedeniyle genelde kendini soyutlar ve kabuğuna çekilir. Bu arada KBB uzmanı tarafından kendisine önerilen işitme cihazına da hemen karşı çıkar. Aklında eski teknolojinin büyük ve görenlere özürlü biri imajı veren cihazları vardır. Oysa günümüzde bilgisayar teknolojisi işitme cihazlarını son derece küçük ve işlevli bir konuma getirmiştir. Kulak içine yerleştirilen minik tipler ve ortama göre ayar değiştirilebilen cihazlar artık bu konudaki çekinceleri ortadan kaldırmaktadır.

### SESİN KORUNMASI

İnsanda iletişimin en önemli araçlarından biri olan ses, kişinin duygusal yapısını yansıtan bir olaydır. Yaş ilerledikçe tüm organlarda görülebilen yaşlanma konuşma organında da görülür. Konuşma ve ses üzerindeki bozukluklarda öncelikle Kulak Burun Boğaz uzmanı olmak üzere çeşitli uzmanlık dallarının ilgi ve değerlendirmesine gerek gösterir.

Sesin enerji kaynağı ve başlangıcı solunum sistemidir. Bu nedenle yaşlılığa bağlı değişiklikleri buradan başlayarak gözlemek gerekir. Karın solunumu zayıflar. Kas gerginliği azaldığı için göğüs kafesi hareketleri daha güçleşir. Akciğer elastikliğini kaybeder. Mukozaların sekresyonlarının tüm vücutta azalması ise sorunların hemen en önemli nedeni olur. Geçirilmiş akciğer hastalıkları da soruna eklenir.

Sesin önemli organı ses telleri ise mukozanın kuruması, akciğer sekresyonunun azalması, uzun süreli sigara ya da benzeri kuru havaya maruz kalınması, sesin kötü kullanımı gibi nedenlerle özelliklerini kaybetmiş olarak gözlenebilirler. Kord vokal (ses telleri) gerginliğinin azalması ya da hareketini engelleyen her türlü oluşum (koyu sekresyon, polip, nodül veya tümör) ses üzerine olumsuz etki eder.

Gırtlak, farenks, dil, küçük dil, damak, çene, dişler, dudaklar ve burun da sesin oluşumundaki diğer organlardır. Tüm bu organlardaki sorunlar ses üzerine olumsuz etki ederler.

Yaşlılığa bağlı olarak tüm ağız boşluğu etkilenir. Mukozal kuruluk en başta gelen sorundur. Ağız kuruluğu, diş eksikliği ya da protezler, tükürük bezlerinin yapısal bozuklukları, genel kas gerginliği azalması, sinirsel zayıflıklar sonrası duyu kayıpları ses üzerine olumsuz etki ederler.

Sorun sadece yutkunma ve çiğneme sorunu olarak kalmaz; konuşma bozukluğu ve zorluğu olarak da kendini gösterir. Yine sinir sistemi ve damar sorunlarına bağlı oluşan sinir yapısı bozuklukları da konuşma merkezine kadar sesin ve konuşmanın oluşumuna etki ederler.

Bu nedenle konuşma ve ses bozuklukları da mutlaka multidisipliner olarak ele alınıp çeşitli uzmanlık dalları ile birlikte değerlendirilmelidir.

### NELERDEN YAKINIRLAR ?

Yaşlılar çoğu zaman "eskisi gibi rahat konuşamadıkları ve şarkı söyleyemediklerinden" yakınır. Boğaz temizliğine daha çok gerek duyarlar ve bunu yapmakta da zorlanırlar, "sesim bir süre sonra çıkmaz oluyor" şeklindeki yakınmalar ve sesinin değiştiğinden rahatsız olmak başta gelen sorunlardır.

Ağız kuruluğu en önde tedavi edilmesi gerekli sorundur.

**NELER YAPILABİLİR ?**

Bir Kulak Burun Boğaz uzmanı hekim tarafından muayene edildikten sonra tüm solunum ve ses organları ilgili uzmanlıklarca değerlendirilmelidir.

Kulak Burun Boğaz uzmanı aşağıdaki noktalara uymayı önerecektir. :

Boğazınızı kazır tarzda temizlemeyin, öksürmeyin ve bağırmanın: Genelde gıcıklanmayı önlemek ya da mevcut salgıları temizlemek için boğazınızı kazır gibi öksürme ihtiyacı hissederiz. Oysa bu hareket ses tellerinin çok şiddetli şekilde birbirine çarpmasına ve tahrişine neden olur. Bu durumda tercih edilecek en iyi yöntem hızlı ve şiddetli bir şekilde burnunuzu çekip yutkunmaktır. Böylece ses tellerine vereceğiniz zararı en aza indirmiş olursunuz.

Boğazı gevşetmek için esnemek, bir miktar su içmek de yararlıdır. Sürekli ve şiddetli öksürük ses tellerinin tahribine ve şişmesine neden olur. Bağırmanın ses telleri için çok sakıncalıdır ve acil haller dışında kesinlikle yapılmamalıdır.

Konuşurken sizin için doğal olan ses perdesini kullanın. Belli bir eğitim almadan bu aralığın sınırları dışına çıkmak sese son derece olumsuz tesir eder. Aynı şekilde sesinizi korumak amacıyla fısıldayarak konuşmayın. Bunun yerine alçak sesle konuşun.

Sesinizi kullanırken nefesinizi ayarlamayı öğrenin: Yeterli solunum desteği sağlamadan konuşmak ilave kas kullanımını gerektirir ve sesin etkinliğini azaltır. Konuşmanız uzunsa cümlelerinizi bölün ve uygun yerde yeni bir nefes alın. Unutmayın ki, doğal ve güzel bir ses için ses tellerinin titreşmesinin yanı sıra güçlü ve doğru bir solunum desteği gerekir.

Aşırı derecede konuşmayın: Sürekli konuşan kişilerde ses yorgunluğu gelişir. Bu kişiler genellikle şikayetlerini ses kısıklığı şeklinde ifade ederler.

Gürültülü ortamlarda konuşmayın: Böyle yerlerde konuşmak ses yorgunluğu, boğazda ağrı ve ses kısıklığına neden olur.

Sigara içmeyin ve aşırı alkol kullanmayın: Sigaranın boğaz, gırtlak ve akciğer dokuları üzerine olan olumsuz etkileri herkesçe bilinmektedir. Başlangıçta bu dokularda iltihabi gelişim ve şişme oluşur. Sigaraya devam edildikçe bu patolojik değişiklikler " kanser " oluşumuna kadar gider. Sürekli alkol kullanımı sonucu ses telleri üzerindeki ince kan damarları genişler ve ses kısıklığı oluşur.

Bol sıvı alın ve sesiniz için nemli ortamı sağlayın: Sağlıklı bir ses için vücudun ve ses tellerinin bol sıvıya ihtiyacı vardır. Kuruluk, ses tellerinin tahrişi ve şişmesine neden olur. Günde en az sekiz bardak su içilmelidir. İdrarınızın rengi beyaza yakın açık renk ise vücudunuzun su miktarı yeterli demektir.

Stres sesin zorlu kullanımına neden olarak ses tellerinde hasarlara neden olabilir. Gevşetme teknikleri sesinizde iyileşmeye yol açarak, daha etkili ve uzun konuşma şekli sağlayabilir. Periyodik olarak omuz, boyun ve yüz kaslarınızı gevşetmeye çalışın. Yavaş ve derin soluk alıp verin. Düzenli egzersizler yaparak vücudunuzdaki ve gırtlığınızdaki gerilimi azaltın.

Allerji ve soğuk algınlığında alınan bazı ilaçlar ses tellerinde kurumaya neden olurlar. Bu gibi ilaçları kullanırken beraberinde bol su ve sıvı gıdalar alınmalıdır.

Ağır yük kaldırmayın, itmeyin ve çekmeyin.

Soğuk algınlığı ya da grip gibi bir üst solunum yolu enfeksiyonuna yakalanmamaya dikkat edin. Bunun için vücut direncini yüksek tutun.

Kahve ve çayı çok tüketmeyin.

Mentollü veya anestezik boğaz pastillerini kullanmayın.

Sesinizi kullanarak hayatınızı kazanıyorsanız her gün sesinizi ısındırıcı ve soğutucu ses egzersizleri yapın.

Ses kısıklığı 2 haftadan uzun sürüyorsa bu ciddi bir ses hastalığının habercisi olabilir. Mutlaka bir KBB hastalıkları uzmanına müracaat ediniz.

Göğsünde yanma, boğazda acı tat, ekşime hissi veya sık geçirme, mide asidinin yemek borusundan yukarı çıkarak gırtlığı tahriş etmesinden kaynaklanabilir. Bu şikayetler var ise baharatlı, acılı, ekşili, asitli gıdalardan kaçınınız. Yemeklerden sonra bir miktar antiasit alın, dolu mideyle uyumayınız ve gerekirse yatağınızın baş kısmını bel hizasından itibaren kaldırınız.

Uzun telefon görüşmelerinden kaçınınız. Mümkün olduğunca az ve öz konuşun. İyi düşünerek, ne söyleyeceğinize karar verip öyle konuşmaya başlayınız. Konuşmaya başlarken nefes almayı unutmayınız. Uzun cümlelerden kaçınınız ve her yeni cümleye nefes alarak başlayınız ancak çok derin nefes almayınız ve nefes alırken omuzlarınızı ya da göğüs kafesinizi hareket ettirmeyiniz. Konuşma sırasında “aaa”, “eee” gibi boşluk doldurucu sesleri kullanmayınız. Konuşma hızınızı azaltınız. Sesinizin yorulduğunu hissederseniz konuşmayı kesin. Sohbet konuşmalarını siz başlatmayınız.

Temel bir iletişim aracı olan sesimizi korumaya özen göstermeliyiz.