



## كتيب ارشادي حول مشاكل طنين الأذن



يُعتبر الطنين "رنين الأذن" بالنسبة للعديد ممن يعانون منه - سواءً كان مُستمراً أم مُتقطعاً - حالة مزعجة ومُحِبطة جداً بغض النظر عن شدته، ولكن لحسن الحظ أصبح هناك وسائل للمساعدة على تخفيف حدة المشكلة.

الطنين مشكلة فرديه تختلف من شخص لآخر، لذا يجب استشارة خبير السمع لمساعدتك على التوصل معاً الى علاج خاص حسب نوعية الطنين التي تشعر بها، وقد يعتمد هذا العلاج على تركيب سماعات طبية مع ارشادات وتوجيهات معينة تُساعدك على التأقلم بشكل أفضل مع شعورك بالطنين.

هناك العديد من المعلومات والعلاجات والشائعات المتعلقة بالطنين وهذا يُسبب الإرباك للعديد من الناس. هذا الكُتيب سيساعدك على فهم حالتك بشكل أكثر وإرشادك للحلول المثبتة.



## ما هو الطنين؟

الطنين هو عبارة عن أصوات داخلية يسمعها الشخص مثل الرنين أو الصفير أو التشويش أو النقيق... وتكون هذه الأصوات مسموعة فقط لدى الشخص الذي يعاني من الطنين اي أن هذه الأصوات غير موجوده فعلياً بالبيئة المحيطة.

## هل الطنين مشكلة شائعة؟

نعم، حيث يعاني ١٠٪ - ١٥٪ من الأشخاص حول العالم من مشكلة الطنين، وتتزايد هذه الحالة مع التقدم بالعمر.

## هل تعلم بأن...

١ من أصل ١٠ أشخاص بالعالم يعاني من الطنين؟



## الطنين وضعف السمع

السبب الرئيسي لمشكلة الطنين غير مُحدد بشكل كامل حتى الآن، لكن بشكل عام يعتبر الطنين أحد الآثار الجانبية للخلل الحاصل بالأنظام السمعي.

٨٠٪ من الأشخاص الذين يُعانون من الطنين مُصابون أيضاً بضعف سمع، وفي بعض الحالات يكون ضعف السمع بسيط جداً لدرجة عدم شعور الشخص به.



## مقدمة في أساليب العلاج الممكنة

يمكنك مع خبير السمع التوصل الى خطة لإدارة مشكلة الطنين التي تواجهك بما يتناسب مع احتياجاتك السمعية وأسلوب حياتك. هذه الخطة سوف تتركز حول فهم مشكلتك مع الطنين وكيفية التعامل معها باستخدام الأجهزة لتمكن من السيطرة عليها حتى تنعم بحياة مريحة وممتعة دون أن تسمع الطنين المزعج.

## أجهزة السمع

يوجد العديد من أجهزة السمع التي يمكن استخدامها لمعالجة الطنين:

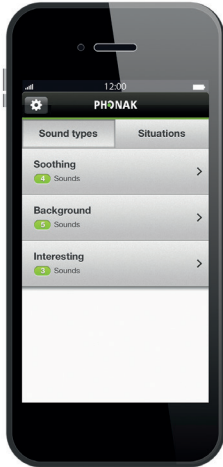
- السماعات: هناك سماعات حديثة ومتطورة صغيرة الحجم ومخفية أثبتت علمياً فعاليتها في إراحة الشخص من ازعاج الطنين.
- جهاز صوتي لإخفاء الطنين: وهو جهاز صغير يُثبت داخل أو خلف الأذن يُصدر أصواتاً معينة مثل وشيش التلفاز، انسياب الماء.... تكون مقبولة لدى الشخص تعمل على إخفاء أصوات الطنين.
- الأجهزة المُدمجة: وهي عبارة عن سماعة تحتوي على جهاز إخفاء الطنين بنفس الوقت.
- تطبيقات الهواتف الذكية الخاصة بالطنين: وهي تطبيقات تُقدم مجموعة من الخيارات الصوتية التي تُتيح للمستخدم عمل ملف خاص بالأصوات والموسيقى التي تناسبه.



## مجموعة فوناك الخاصة بمعالجة الطنين

فوناك - الشركة الرائدة عالمياً في مجال الصناعات السمعية - صممت مجموعة أدوات تساعد في التغلب على مشكلة الطنين، حيث تعاملت فوناك مع مشكلة الطنين كمشكلة فردية تختلف من شخص لآخر، ولهذا فإن هذه المجموعة ستناسب احتياجاتك السمعية وحل مشكلة الطنين التي تواجهك وأسلوب حياتك مهما كانوا.

- سماعات فوناك: تقدم فوناك مجموعة واسعة من السماعات التي تعالج مشاكل الطنين وضعف السمع، فهي متنوعة من حيث التصميم "منها موديلات خلف وداخل الأذن وداخل قناة الأذن" وتنوع ألوانها "مناسبة لجميع ألوان الشعر والبشرة إضافة للكثير من الألوان المرحة والجدابة" صغيرة الحجم وأنيقة التصميم، مستويات أداء عالية مختلفة لتناسب ميزانية الجميع. ولذلك تعتبر فوناك حلاً لجميع مشاكل السمع والطنين مهما كانت.
- خاصية مُعالج الطنين عن طريق اصدار أصوات تعمل على تشتيت انتباه الشخص عن صوت الطنين المزعج.
- تطبيقات الطنين الإلكترونية Phonak Tinnitus App: وهي تطبيقات خاصة بالهواتف الذكية تقدم مجموعة من الخيارات السمعية مع امكانية عمل ملف خاص بالأصوات والموسيقى التي تناسب حالتك.



## مبادئ إدارة الطنين

الهدف من إدارة الطنين هو تشتيت انتباه الشخص عن التركيز على الطنين المسموع وبالتالي شعوره بالارتياح. والطريقة الوحيدة لتحقيق ذلك هي إصدار أصوات أخرى تغطي على صوت الطنين مما يجعله بالكاد مسموعاً.

الصور أدناه ستساعدك على فهم هذا المبدأ بشكل أفضل ملاحظاً بأن الوهج المنبعث من المصباح يُمثل الطنين.

في الليل يبدو الضوء الساطع المنبعث من المصباح شديد التوهج نظراً لعدم وجود ضوء آخر.



مقارنةً مع الضوء المنبعث من المصباح أثناء تشغيله بالنهار فإنه يبدو أقل توهجاً وبالكاد يمكن ملاحظته وذلك بسبب الضوء المنبعث من الشمس.



وهذا هو الحال مع الطنين، حيث أن إيصال الأصوات للمستمع بشكل أكبر باستخدام السماعات سيُشتت انتباهه عن أصوات الطنين الأخرى.



## فوائد الاسترخاء

بالنسبة للعديد من الأشخاص هناك رابط قوي ما بين انزعاجهم الذي يسببه الطنين ونسبة الإجهاد والتوتر الذي يشعرون به.

يعمل الاسترخاء على تقليل حدة التوتر في عقل وجسد الإنسان وعليه فإن تقنيات الاسترخاء تعتبر طريقة ناجحة لمساعدة الإنسان على التأقلم مع توترات الحياة اليومية وكذلك التوتر الصحي كالتوتر الناجم عن الطنين.

يُمكن للأشخاص الاسترخاء بطرق مختلفة، ويكون الاسترخاء بشكل عام بالتركيز على شيء مُهدئ. المسألة ليست أية تقنية ستعتمدها للاسترخاء بل بممارستها باستمرار للاستفادة منها.

ببساطة التوقف عن أنشطتك اليومية لمدة ٥ دقائق يومياً وإجراء تمرين تنفس عميق سيساعد جسدك على الاسترخاء وصرف الانتباه عن طنين الأذن.

يُمكنك التعرف على المزيد من تقنيات الاسترخاء من خلال المواقع التالية:

- [www.tinnitus.org.uk/relaxation](http://www.tinnitus.org.uk/relaxation)
- [www.ata.org/coping-with-tinnitus-an-overview](http://www.ata.org/coping-with-tinnitus-an-overview)



---

## ماذا تتوقع من زيارتك الاولى لطبيب الأنف والأذن والحنجرة / أخصائي السمع؟

- توقع عند زيارتك الأولى بأن تخضع لفحص سمع، وتقييم شدة الطنين ونوعه.
- شرح عن طبيعة الطنين التي تعاني منها وحالة سمعك.
- وضع خطة علاجية للطنين ومناقشتها معاً.

## لمعرفة المزيد حول طنين الأذن قم بزيارة المواقع الإلكترونية التالية:

- الجمعية الأمريكية للطنين: [www.ata.org](http://www.ata.org)
- الجمعية البريطانية للطنين: [www.tinnitus.org.uk](http://www.tinnitus.org.uk)
- فوناك: [www.phonak.com/tinnitus](http://www.phonak.com/tinnitus)

## عيش الحياة

نحن معنيون وملزمون بتلبية حاجات الأفراد الذين يعتمدون على خبراتنا  
وابتكراتنا وعنايتنا. نتحدى بإبداع حدود التقنيات المعروفة لنطور أجهزة  
سمعية تساعد الأفراد على السماع بمختلف البيئات الصوتية والتمتع  
بحياة طبيعية.

تفاعل بحرية، تواصل بثقة  
وعيش الحياة

[www.phonak.com](http://www.phonak.com)