**Gydytoja otorinolaringologė: veikiami stereotipų, žmonės geriau rizikuoja netekti klausos, nei laiku atlikti paprastą klausos testą**

**Dažniausiai suprastėjusi klausa asocijuojasi su senyvu amžiumi, tačiau tai ne visada tiesa. Gydytojai teigia sulaukiantys ir vos 35 metų amžiaus pacientų, besiskundžiančių tuo, kad pradėjo blogai girdėti, bei atkreipia dėmesį, kad klausą anksčiau laiko blogina tiek tokie įpročiai, kaip pernelyg garsus muzikos klausymas per ausines, tiek įvairios lėtinės ligos.**

Pasak gydytojos otorinolaringologės Vaidos Januškienės, fiziologiškai klausa paprastai ima prastėti apie 50-uosius gyvenimo metus, pradėjus prasčiau funkcionuoti klausos nervui, tad būtent 50-60 metų amžiaus gyventojai ir yra dažniausi gydytojų pacientai, besiskundžiantys neprigirdėjimu.

„Vis tik klausos sutrikimai vis dažniau pasireiškia ir jaunesnio amžiaus žmonėms. Tai paprastai lemia didelis nuolatinis aplinkos triukšmas, garsus muzikos klausymasis per ausines, taip pat pasitaiko ir genetinių priežasčių, ypač jei klausa ima silpnėti sulaukus vos 35 metų. Todėl visiems gyventojams, nepriklausomai nuo amžiaus, rekomenduojame pasitikrinti, jei atsiranda ūžesiai, dirglumas garsams, galvos svaigimas, jaučiamas pilnumo jausmas ausyse ar tarsi be priežasties pradėjote prasčiau girdėti“, – komentuoja klinikos „Familia Clinica“ gydytoja.

**Veikia ir ligos, ir įpročiai**

Klausa gali būti pažeista dėl įvairių veiksnių, iš kurių net apie 90 proc. visų staiga atsiradusių prikurtimo priežasčių lieka nežinomos. Klausa gali suprastėti dėl autoimuninių ligų, cukrinio diabeto, arterinės hipertenzijos, tam tikrų ototoksinių vaistų. Jai kenkia didelis nuolatinis stresas, garso traumos, darbas dideliame foniniame triukšme, infekcijos, kurios dažnai sukelia ne tik klausos nervo pažeidimą, bet ir būgnelio įplyšimus, taip pat ir tam tikri buities ar laisvalaikio užsiėmimai, tokie kaip žolės pjovimas ar medžioklė, jei nenaudojamos ausų apsaugos priemonės.

V. Januškienės teigimu, klausos suprastėjimą gali lemti ir iš pažiūros nekalti kasdieniai įpročiai. Vienas tokių – ilgai ir pernelyg garsiai klausoma muzika.

„Priklausomai nuo to, kiek laiko ir kaip garsiai muzika yra klausoma, klausa gali atsistatyti, o gali ir likti suprastėjusi. Jei paklausius garsios muzikos keletą valandų ar pabuvus koncerte pajaučiamas ausų užgulimas, dažniausiai jis pranyksta savaime. Bet kai klausos nervas didelių garsų veikiamas ilgai arba labai dažnai, klausa gali iki galo neatsistatyti. Tai galioja ir klausant muzikos per ausines. Rekomenduojama klausytis tokiu garsumu, kad šalia esantys žmonės negirdėtų iš ausinių sklindančių garsų – taip nesukelsime klausos pažeidimų“, – aiškina gydytoja otorinolaringologė.

Klausos suprastėjimą gali lemti ir miego kištukų naudojimas, užsiiminėjimas vandens sportu. Tuo tarpu ausų valymas krapštukais gali daryti įtaką sieros kamščių susidarymui ausies kanale, o sieros kamščiai irgi gali pabloginti klausą, kuri atsistato, kamštį pašalinus.

Paklausta, kaip galima suprasti, kad klausa ima prastėti, V. Januškienė vardija paprastus požymius: jei tampa sunku klausytis pašnekovo kalbant telefonu, esant foniniam triukšmui prasčiau girdima, ką sako aplinkiniai, dažnai prašoma pakartoti, kas buvo pasakyta, nebegirdima aukšto arba žemo dažnio garsų.

**Nepagrįstai bijoma to, kas gali padėti**

Pasak „Familia Clinica“ gydytojos otorinolaringologės Emilijos Žinės, pastebėjus sutrikusią klausą reikėtų kreiptis į gydytoją. Gydytojas įvertina ausies landos būklę, įsitikina, ar nėra kliūčių garsui sklisti išorinėje landoje, infekcijos požymių, ausies būgnelio plyšimo, skysčio sankaupų už būgnelio ar kitų vidurinės ausies patologijų. Priklausomai nuo nustatyto klausos sutrikimo priežasties gali būti naudojamas medikamentinis gydymas, atliekamos tam tikros procedūros, tokios kaip ausies landos išvalymas, o esant negydomam lėtiniam neprigirdėjimui, skiriamas klausos aparatas, kuris paryškina menkiau girdimus garsus ir pristabdo tolesnį klausos prastėjimą.

Gydytoja sako dažnai pastebinti pacientų, ypač vyresnio amžiaus, nenorą naudoti klausos aparatus. Vieniems atrodo, kad tai sendina, kiti bijo aplinkinių reakcijos, treti vadovaujasi nepagrįstais įsitikinimais, kad klausos aparatai cypia, kelia diskomfortą ar net gali pabloginti klausą, taip pat yra manančių, kad klausa gali atsistatyti savaime, kas yra visiška netiesa.

Iš tiesų silpstant klausai ir nenešiojant klausos aparatų, nebestimuliuojami ir ima silpti garsų smegenyse esantys klausos centrai, todėl blogėja kalbos suvokimas, atmintis, pažintiniai įgūdžiai, be to, tampa sunkiau orientuotis aplinkoje reaguojant į įspėjamuosius signalus, bendrauti. Žmonės gali jausti diskomfortą, nusivylimą savimi, įtampą, irzlumą, didesnį nuovargį.

„Viso to galima išvengti, tad jei specialistas rekomenduoja klausos aparatą, reikia atsikratyti nepagrįstų baimių. Kai pastebime, kad prasčiau matome, nesikratome akinių, tad ir klausos aparatų baimintis nėra racionalaus pagrindo. Jie būna įvairaus dydžio, individualiai pritaikomi, galima rasti ir tokių, kad nežinant sunku atskirti, ar tai klausos aparatas, ar ausinė. Pacientams rekomenduojama bent pabandyti klausos aparatus panaudoti, kad pajustų, kaip jie padeda užpildyti trūkstamus garsus, sumažina ūžesius“, – teigia E. Žinė.

Ji primena, kad visi privalomuoju sveikatos draudimu drausti žmonės, kuriems diagnozuotas tam tikro lygio klausos sutrikimas, gali gauti Valstybinės ligonių kasos (VLK) kompensuojamus klausos aparatus, o norėdami įsigyti aukštesnės klasės klausos aparatus, pasinaudoti daline kompensacija. Sutartis su VLK yra sudariusios ir privačios medicinos klinikos, tad gyventojai gali rinktis, kur kreiptis, ir nelaukti eilėse valstybinėse sveikatos priežiūros įstaigose.

**Kaip išlaikyti gerą klausą kuo ilgiau?**

Gydytoja V. Januškienė juokauja, kad vitaminų klausai pagerinti nėra, tad vienintelis būdas ją kuo ilgiau išlaikyti nesuprastėjusią yra prevencija.

Ji rekomenduoja muzikos ar per kolonėles, ar per ausines klausytis ne per garsiai, daryti pertraukas. Ausines geriau rinktis ne įkišamas į ausies landą, o uždedamas ant visos ausies. Būnant koncertuose ar klubuose reikėtų stengtis nestovėti prie pat garso kolonėlių, reguliariai išeiti iš patalpos, kad klausa kiek atsigautų. Dirbantiems triukšmingoje aplinkoje, pavyzdžiui, gamybos cechuose ar oro uostuose, būtinai reikia naudoti klausos apsaugos priemones: ausines, specialius ausų kištukus.

Taip pat patariama vengti staigių garso traumų, nuolatinio foninio triukšmo, o susirgus ar atsiradus skundams dėl klausos – nedelsiant kreiptis pagalbos į ausų, nosies, gerklės ligų specialistą, taip pat gydyti kitas lėtines ligas, galinčias paveikti klausą.

„Deja, bet kol kas nėra sukurtą vaistų, skirtų atstatyti klausai, kai diagnozuojamas lėtinis neurosensorinis prikurtimas, arba kitaip – su amžiumi susijęs neprigirdėjimas. Todėl reikia saugoti klausą, stengtis pernelyg jai nekenkti, o pastebėjus neraminančius simptomus kreiptis į gydytojus, kurie atliktų klausos tyrimą, vadinamąjį klausos testą, ir patvirtintų arba paneigtų įtarimus. Delsti neverta, juolab, kad daugelis privačių medicinos klinikų klausos testą atlieka nemokamai“, – reziumuoja gydytoja otorinolaringologė.