

ภาวะหูตึง ฟังไม่ค่อยได้ยินในผู้สูงอายุ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต



ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

บทความโดยแพทย์ : นพ. ภาณุวัฒน์ วงศ์ตระกูลเรือง

การสูญเสียการได้ยิน เป็นอีกหนึ่งปัญหาของวัยผู้สูงอายุ เนื่องจากหูชั้นในเกิดการเสื่อมของการได้ยินเพิ่มขึ้นตามอายุ แม้ว่าอาการหูตึงในผู้สูงอายุจะไม่ใช่โรคร้ายแรงอันตราย แต่ด้วยเป็นภาวะที่ค่อยเป็นค่อยไป ทำให้ผู้สูงอายุเกิดผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในการสื่อสารกับผู้อื่นน้อยลงโดยไม่รู้ตัว เกิดปัญหาห้วงหาญผู้ดูแลหรือคนในครอบครัวกับผู้สูงอายุได้ หากมีอาการรุนแรง นอกจากผลกระทบต่อทางด้านร่างกายแล้ว การไม่สามารถสื่อสารกับคนรอบข้างได้อย่างเป็นปกติยังมีผลกระทบต่อทางด้านจิตใจอีกด้วย

ฉะนั้น เมื่อพบว่าผู้สูงอายุมีอาการได้ยินไม่ชัด ได้ยินไม่ครบทั้งประโยค ขอให้พูดซ้ำหลาย ๆ ครั้ง ดูโทรทัศน์เสียงดังกว่าปกติ พูดเสียงดังกว่าปกติ อายาชะลาใจ ควรมาพบแพทย์เพื่อตรวจการได้ยิน

สาเหตุหูอื้อ หรือ หูตึงในผู้สูงอายุ?

เกิดจากการเสื่อมและตายของเซลล์ขนรับเสียง (Hair cells) ในหูชั้นใน รวมถึงประสาทบริเวณหูชั้นในค่อยๆ ลึกร่อนหรือฉีกขาดไป ส่งผลให้เมื่ออายุมากขึ้นจะไม่ได้ยินช่วงเสียงแหลมความถี่สูง จากนั้นความเสื่อมจะค่อยๆ ลามไปถึงช่วงความถี่กลางซึ่งเป็นระดับของเสียงพูด จึงทำให้ผู้สูงอายุเริ่มฟังไม่ชัดเจน โดยเริ่มแสดงอาการเมื่ออายุประมาณ 60 ปีขึ้นไป

นอกจากนี้ยังมีปัจจัยที่ส่งผลต่อความรุนแรงของความบกพร่องของการได้ยิน เช่น การรับประทานยาบางชนิดอาจเป็นปัจจัยให้ประสาทหูเสื่อมเร็วขึ้นได้ การเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือด โรคที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกัน รวมไปถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การสูบบุหรี่ เป็นต้น

เมื่อไหร่ผู้สูงอายุควรตรวจการได้ยิน

อาการหูตึงจะเริ่มขึ้นทีละน้อยตามอายุที่มากขึ้น จึงสังเกตอาการได้ยาก ถ้าผู้สูงอายุมีอาการดังต่อไปนี้แสดงว่าหูเริ่มตึงแล้ว ให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจระดับการได้ยิน

- ผู้สูงอายุมักได้ยินคำเตือนว่าพูดเสียงดังเกินไป
- ผู้ดูแล หรือญาติ พูดแล้ว ผู้สูงอายุทำหน้าไม่เข้าใจ และแสดงอาการว่าไม่ได้ยินอยู่บ่อยครั้ง
- ผู้สูงอายุมีอาการได้ยินไม่ชัด ได้ยินไม่ครบทั้งประโยค
- ผู้สูงอายุ เปิดเสียงวิทยุหรือโทรทัศน์ดังจนข้างบ้านบ่น หรือไม่คอยได้ยินเสียงโทรศัพท์ ในขณะที่ผู้อื่นได้ยิน
- ผู้สูงอายุเข้าใจสิ่งที่พูดได้ยาก ถ้าในขณะที่พูดมีเสียงเพลงหรือวิทยุดัง

ทั้งนี้ การมีภาวะหูตึง คือ ภาวะที่ความสามารถในการได้ยินลดลง ซึ่งมีระดับความรุนแรงของการสูญเสียการได้ยิน ดังนี้

0-25 เดซิเบล	ปกติ	ได้ยินเสียงพูดคุย
26- 40 เดซิเบล	หูตึงน้อย	ไม่สามารถได้ยินเสียงกระซิบ
41-55 เดซิเบล	หูตึงปานกลาง	ไม่ได้ยินเสียงพูดในระดับปกติ
56-70 เดซิเบล	หูตึงมาก	ไม่ได้ยินแมคนทีพยายามพูดเสียงดัง
71-90 เดซิเบล	หูตึงขั้นรุนแรง	เมื่อตะโกนก็ยังไม่ได้ยิน
91 เดซิเบลขึ้นไป	หูหนวก	ตะโกนหรือใช้เครื่องขยายเสียงก็ไม่ได้ยิน

การวินิจฉัยอาการหูตึงในผู้สูงอายุ

การวินิจฉัยปัญหาการได้ยิน หรืออาการหูตึงในผู้สูงอายุ เบื้องต้นแพทย์จะทำการซักประวัติถึงสาเหตุต่างๆ ที่เป็นไปได้ คุณลักษณะอาการและภาวะการได้ยินเบื้องต้น ร่วมกับการตรวจหูอย่างละเอียด ทั้งการตรวจหูชั้นนอก ของหู แก้วหู หูชั้นกลาง และบริเวณรอบหู บางกรณีอาจมีการตรวจระบบประสาท และเส้นประสาทสมองรวมด้วย พร้อมกับการตรวจพิเศษต่างๆ เช่น การตรวจการได้ยินเพื่อยืนยัน และประเมินระดับความรุนแรงของการเสียการได้ยิน เป็นต้น

รักษาอาการหูตึงในผู้สูงอายุ

เนื่องจากปัจจุบันไม่มียารักษาภาวะเสื่อมตามวัยของระบบประสาทหู ปัญหาการได้ยินที่เกิดจากความเสื่อมของหูชั้นใน เส้นประสาทหู และระบบประสาทส่วนกลาง โดยเฉพาะประสาทรับเสียงเสื่อมตามวัย มักจะรักษาไม่หายขาด ซึ่งการรักษาปัญหาการได้ยินในผู้สูงอายุนั้น จะรักษาตามสาเหตุ ถ้าเกิดจากประสาทรับเสียงเสื่อม ควรหาสาเหตุ หรือปัจจัยที่จะทำให้ประสาทรับเสียงเสื่อมเร็วกว่าปกติ เพื่อหาทางชะลอความเสื่อมและป้องกันไม่ให้เป็นประสาทรับเสียงเสื่อมมากขึ้น เช่น หลีกเลี่ยงเสียงดัง หลีกเลี่ยงการใส่ยาที่มีพิษต่อประสาทหู ลดอาหารเค็ม หรือเครื่องดื่มบางประเภทที่มีสารกระตุ้นประสาท เช่น กาแฟ ชา เครื่องดื่มน้ำอัดลม และพยายามควบคุมโรคเรื้อรังที่เป็นปัจจัยเสี่ยง เช่น ความดันเลือดสูง เบาหวาน โรคไต ไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

ในกรณีที่อาการหูตึงในผู้สูงวัยมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน แพทย์อาจพิจารณาให้ใส่เครื่องช่วยฟัง ซึ่งช่วยทำหน้าที่เสมือนเครื่องขยายเสียงให้ดีขึ้น โดยใส่ไว้ในช่องหู สามารถถอดเก็บได้ ในกรณีหูตึงขั้นรุนแรงหรือหูหนวก แพทย์อาจพิจารณาให้การรักษาโดยการผ่าตัดฝังประสาทหูเทียม ในกระดูกก้นหอยที่อยู่บริเวณหูชั้นใน

อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการได้ยินไม่ว่าจะเกิดจากประสาทหูเสื่อมตามวัย หรือ มีสาเหตุจากโรคที่อันตราย เช่น เนื้องอกของสมอง หรือเส้นประสาท ซึ่งปัญหาการได้ยินดังกล่าว อาจหายได้ หรืออยู่กับผู้ป่วยตลอดชีวิตก็ได้ ดังนั้นอย่านิ่งนอนใจ ควรมาพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คระดับการได้ยิน เพื่อหาสาเหตุและการป้องกัน ดูแลไม่ให้ประสาทหูเสื่อมมากขึ้น