यदि आप के पास कोई प्रश्न / टिप्पाणियां है, या किसी प्रकार की सहायता की आवश्यकता है, तो हमें संपर्क करें।

हमारा पताः

अखिल भारतीय वाक्-श्रवण संस्थान
श्रवण विज्ञान विभाग
मानसगंगोत्री, मैसूर 570 006

दूरभाषः (0821) 2502000 / 2502100
फैक्स : 0821 – 2510515
वेब्साइटः www.aiishmysore.in
टोल फ्रीः 18004255218
ईमेलः director@aiishmysore.in

कार्य समयः प्रातः 9.00 बजे से सायं 5.30 बजे तक
सोमवार से शुक्रवार, केंद्रीय सरकारी छुट्टी दिनों को छोड़कर

अनुवादित द्वाराः

श्रीमती चाँदनी जैन
श्रीमती आर. राजलक्ष्मी

टिनैटस: कान में आवाज़

अखिल भारतीय वाक्-श्रवण संस्थान
श्रवण विज्ञान विभाग
मानसगंगोत्री, मैसूर 570 006

टिनैटसः कान में आवाज़

क्या आपको, किसी बाहरी आवाज़ की गैरमौजूदगी में भी कोई बजज्, क्लिक, गर्जन सिसकी जैसी आवाज़ सुनाई देती है ?

आपको इस तरह की आवाज़ हमेशा सुनाई पड़ती है या कभी कभी ?

क्या आपको यह आवाज़ बहुत परेशान करती है ?

यदि इनमें से किसी भी प्रश्न के लिए आपका जवाब 'हाँ' है तो आपको टिनैटस हो सकता है। टिनैटस का मतलब होता है – कान में बजज् तरह की आवाज़ आना। यह आवाज़ हमेशा या कभी कभी मौजद रहेगी और इसकी तीव्रता कम या ज्यादा हो सकती है। इससे सभी उम्र के लोग प्रभावित हो सकते हैं।

टिनैटस कई प्रकार के श्रवण दोष के साथ मौजूद हो सकता है। यह अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के कारण भी हो सकता है। यह आवाज़ तेज या धीमी हो सकती है, पतली या मोटी हो सकती है और आप इसे एक या दोनों कानों में सुन सकते है। जब यह निरंतर रहे तो आपको परेशानी हो सकती है।

टिनैटस के क्या कारण है ?

टिनैटस के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं :

(1) लंबे समय के लिए ज्यादा शोर में रहना (या एकदम से तेज़ आवाज़ सुनना)।

(2) मेडिकल समस्याएँ जैसे।
  * ट्यूमर।
  * हृदय समस्याएँ।
  * जबड़े या गर्दन की समस्याएँ।
  * थायराइड़ समस्याएँ।
  * मधुमेह।
  * रक्त परिसंचरण की कमी।
  * उच्च या कम रक्त चाप।
  * सिर पर चोट।

(3) कुछ दवाइयाँ।
  * एंटीबआयोटिक्स
  * एंटी–इन्फ्लमेटोरीस
  * सिडेटीवस्
  * एंटी डिप्रेसेन्ट
  * एस्पिरिन

(4) एलर्जी

(5) कान में जमा हुआ मैल।

क्या दूसरे / अन्य लोग मेरे कान के अन्दर की आवाज़ (टिनैटस) सुन सकते हैं ?

आम तौर पर नहीं, लेकिन कुछ प्रकार के टिनैटस को आपके अलावा दूसरे लोग भी सुन सकते हैं जिसे "ऑबजेक्टिव टिनैटस" कहा जाता है। दूसरे प्रकार के टिनैटस को "सबजेक्टिव टिनैटस" कहा जाता है, जिसमें केवल आप अपने कान के अन्दर की आवाज़ को सुन सकते हैं।

टिनैटस के प्रभाव क्या हैं ?

टिनैटस को भावनात्मक समस्याओं (इरिटेशन से लेकर आत्मघाती अवसाद तक) का एक कारण माना जाता है। टिनैटस का लोगों पर निम्नलिखित प्रभाव हैं :–

(1) एकाग्रता की कमी

(2) नींद में बाधा

(3) कुंठा और क्रोध

(4) धैर्य की कमी

टिनैटस के लिए क्या उपचार उपलब्ध है ?

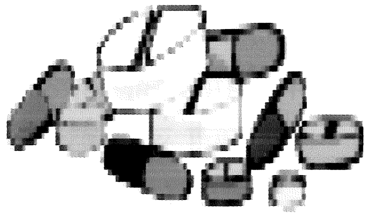
यद्यपि टिनैटस का कोई इलाज़ नही है लेकिन कई उपचार आपको इससे राहत दिला सकते है। टिनैटस के कारण का मूल्यांकन करना जरूरी है तथा इसके कारण को हटाने से टिनैटस को कम करने में मदद मेलेगी। सभी उपचार, सब के काम नहीं आते, अतः सबसे उपयुक्त उपचार का पता लगाने के लिय कई तरह के तकनीको के इस्तेमाल की आवश्यकता होती है।

कुछ तरह के उपचार में शामिल है :

(1) **मास्किंग :**

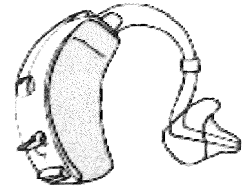
मास्किंग में, टिनैटस के आवाज को दबाने के लिए, कान मे बाहरी शोर का उपयोग किया जाता है। आम तौर पर, टिनैटस शांत वातावरण में ज्यादा परेशान करता है। कम स्तर के लगातार ध्वनि / आवाज जैसे घड़ी की टिक - टिक या रेडियो की आवाज टिनैटस को दबाती है या नजर-अंदाज करती हैं।

(2) **मेडिसिन या दवा थेरेपी।**



कुछ दवाइयाँ टिनैटस के प्रभाव को कम कर सकती है। हांलाकि, केवल निर्धारित दवाइयों का इस्तेमाल किया जाना चाहिए। अधिक जानकारी के लिए, एक चिकित्सक (ईएनटी) / डॉक्टर से परामर्श करें।

(3) **श्रवणयंत्रों:**



कई लोगों को टिनैटस के साथ-साथ श्रवण दोष भी होता है। श्रवणयंत्र पहनने से (ध्वनि स्तर को बढ़ाकर) सारी ध्वनियों को सुनना आसान हो जाता है। जितनी अच्छी तरह से आप, लोगों की बातो को या पसंदीदा संगीत को सुन पायेंगे, टिनैटस पर उतना ही कम ध्यान जायेगा। अच्छे समाधान के लिए, श्रवणविशेषज्ञ / ऑडियोलॉजिस्ट से परामर्श करना चाहिए।

(4) **टिनैटस मास्कर्सः**

कुछ लोगों को मास्किंग शोर के उपयोग से अच्छी नींद आती है। रेडियो के ध्वनि को कम आवाज में लगातार सुनना मददगार हो सकता है। इन उपकरणों को आप अपने कान के पीछे के बजाय बेड बिस्तर पर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। ये, आपको टिनैटस को नजर अंदाज करने में और सोने मे मदद कर सकते हैं।

(5) **टिनैटस रिट्रेनिंग थेरेपीः**

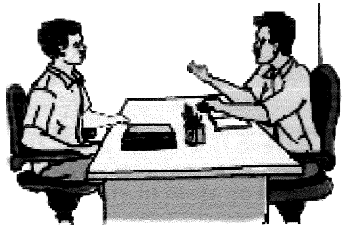
आमतौर पर, यह उपचार प्रशिक्षित पेशेवर द्वारा इस्तेमाल किया जाता है। इसमें कम स्तर ब्राड्बैंड शोर और काउन्सेलिंग (सलाह) के संयोजन का उपयोग व्यक्ति को टिनैटस का आदि होने के लिए किया जाता है।

ऑडियोलोजिस्ट आपको टिनैटस के उपाय के लिए सहायता करते हैं। आप खुद भी मास्कर का इस्तेमाल टिनैटस की ओर ध्यान कम करने लिए कर सकते हैं। कुछ दिनों बाद कुछ लोग टिनैटस को टालना सीख जाते हैं। इस उपचार को प्रभावकारी होने में समय लगता है लेकिन यह बहुत सहायक हो सकता है।

(6) **विश्राम:**

तनाव टिनैटस को और भी बदतर बनाता है और आपको कुंठित करता है। इसके लिए विश्राम बहुत ही सहायक होगा।

(7) **काउंसिलिंग:**

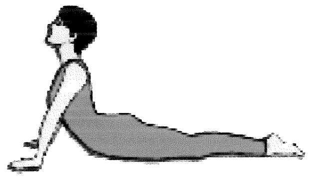


टिनैटस से लोग दु:ख या खिन्न हो सकते हैं। काउन्सेलर या ऑडियोलॉजिस्ट से वार्तालाप सहायक होगी।

मै अपनी मदद कैसे कर सकता हुँ?

1. टिनैटस को नजरअंदाज करना सीखे।
2. संगीत और रिकॉर्ड किया हुआ प्राकृतिक ध्वनि को सुनना लाभ दायक हो सकता है।
3. शोर से बचे।
4. यदि आपके घर या कार्यस्थल में ज्यादा शोर हैं तो सुरक्षात्मक उपकरणों जैसे इयर प्लग या इयर मफ् का इस्तेमाल श्रवण की रक्षा के लिए करें।
5. ऐसे पदार्थों से बचें जो आपके टिनैटस को ज्यादा कर सकता है।
   अ) शराब
   आ) तंबाकू
   इ) कैफीन (कॉफ़ी / चाय)

6. आराम करना सीखें
7. अपने आप को काम या किसी शौक/रुचि में व्यस्त रखें
8. अच्छी नींद, नियमित रूप से व्यायाम करें



(1) ऐसा काम न करें जो आपको बहुत ज्यादा थका दे।

(2) यदि आपको दूसरों की बातों को समझने में मुश्किल होती है तो उन्हें आपकी तरफ देख कर बात करने के लिए कहे ताकी आप उनके चेहरे को देख पायें। उनके भाव–अभिव्यक्ति और होंठ की गती देखना सहायक हो सकती है।

(3) लोगों को जोर से एवं स्पष्ट रूप से बात करने को कहें ना कि चिल्लाने के लिए।

ऑडियोलॉजिस्ट या नाक, कान–गला विशेषज्ञ से सहायता के लिए परामर्श/सम्मति लें। वे आपको टिनैटस को काबू करने के सबसे अच्छे तरीके को अपनाने / चुनने में मदद करा सकते हैं।