



VAMOS FALAR SOBRE ZUMBIDO?

Você ouve um som, sem ser gerado por uma fonte sonora externa e que ninguém mais ouve? Isso é chamado de **ZUMBIDO**.

O zumbido pode ser passageiro ou durar mais tempo. Há tratamento, e quanto antes se procura ajuda, melhor o prognóstico.

NESTE E-BOOK QUEREMOS LHE FORNECER INFORMAÇÕES IMPORTANTES E CONFIÁVEIS PARA AJUDA-LO NESTA JORNADA DE TRATAMENTO DO ZUMBIDO.



O QUE É ZUMBIDO?

Zumbido é algo mais comum do que você imagina. Um barulho percebido na cabeça ou nas orelhas, referido de diferentes maneiras: chiado, apito, assobio, zunido, cachoeira, panela de pressão, mosquito, música e vários outros.

Quem tem zumbido ouve um som sem que exista barulho no ambiente, ou seja, é um som que não pode ser ouvido por outras pessoas. São disparos aleatórios que a via auditiva manda para o cérebro, sem haver, de fato, um barulho no ambiente.

Embora não possa ser ouvido por outras pessoas, o zumbido pode ser medido com um exame que se chama acufenometria. É interessante observar que a intensidade do zumbido normalmente não chega a 10 decibéis (dB), o que o classifica como um som muito fraco.

Para se ter um comparativo, um sussurro é mais alto que 10 dB. Entretanto, o incômodo não tem nenhuma relação direta com a intensidade do zumbido. Por exemplo, existem pessoas com zumbido de 3 dB que se incomodam mais do que outras com zumbido de 6 dB.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

Mais de 20% da população mundial refere ter zumbido, e diferente do que você possa ter ouvido, não é algo exclusivo da população idosa – qualquer pessoa pode experimentar o zumbido de forma crônica ou pontual, por diversas razões.

ZUMBIDO TEM CURA?



ZUMBIDO NÃO É DOENÇA, É SINTOMA!

Vamos dar um exemplo que ilustre o conceito: você tem febre. Tomar antitérmico controla a febre (sintoma), mas não a elimina, pois você não está tratando a infecção que tem (motivo que lhe causa febre). Ou seja: para eliminar um sintoma, é preciso tratar a causa.

Há inúmeros fatores que podem causar zumbido. Para mencionar alguns: exposição a som forte, alterações metabólicas causadas por erros alimentares, excesso de cera, alterações cardiovasculares, disfunções na articulação da mandíbula e outros gatilhos musculares, consumo de substâncias como cafeína e álcool, medicações, estresse.

Sendo assim, é necessário tratar o que está causando o zumbido, para que ele seja controlado. E o maior desafio no tratamento do zumbido mora exatamente aí: descobrir a causa desse sintoma. Talvez por esse motivo muitas pessoas ainda acreditam que “zumbido não tem cura”.

ZUMBIDO E AUDIÇÃO

A perda auditiva é uma das maiores causas do surgimento de zumbido – aproximadamente 80% das pessoas com perda auditiva sentem zumbido. Neste caso, tratar a perda auditiva é o caminho ideal para controlar o sintoma, o que é feito, na maioria dos casos, com o uso do aparelho auditivo.

Para a maioria das pessoas, o zumbido não chama atenção e nem incomoda. Entretanto, para outros, ele afeta a qualidade de vida, interferindo no sono, atenção e concentração, causando ansiedade e estresse.

A maioria desses efeitos podem ser minimizados com um tratamento conjunto, composto por aconselhamento e estimulação sonora. Este tipo de tratamento tem por objetivo reduzir o incômodo e diminuir a percepção do zumbido.



PORQUE O SOM IMPORTA

Quando há uma perda auditiva, por menor que seja, o cérebro deixa de receber informações. Para compensar essa falta de som, existe uma reorganização na região auditiva. É como se o cérebro dissesse “está faltando algo aqui, então, preciso compensar- eu mesmo criarei esse som”.

Devolver estímulos para o sistema auditivo é fundamental para o tratamento, pois quando o cérebro volta a escutar, ele se reorganiza com as novas informações, e o zumbido tende a ser minimizado. É como se o cérebro ocupasse seu tempo para se atentar ao ambiente, esquecendo de prestar atenção naquele zumbido.

Usar aparelhos auditivos garante acesso aos sons ambientais novamente. Mas se ainda assim, nos ambientes silenciosos, o zumbido for notado, o uso de música ou geradores de som pode complementar o enriquecimento sonoro. O objetivo é sempre o mesmo: ter um som ambiental que ajude a reduzir a percepção do zumbido, minimizando o incômodo.





O ZUMBIDO ATRAPALHA PARA DORMIR?

Adultos precisam de 8h de sono, em média. Um dos incômodos relatados por quem tem zumbido é a dificuldade em pegar no sono ou dormir bem.

Mas o zumbido nem sempre é o vilão: há muitas coisas que podem interferir na qualidade do seu sono, como os hábitos diurnos e as atividades antes de deitar-se.

Confira na próxima página algumas dicas para ajudá-lo a gerenciar melhor os problemas com o sono.



DICAS SIMPLES PARA UM SONO TRANQUILO

- Crie uma rotina, com horário definido para deitar-se e para levantar-se;
- Exercite-se, ou faça uma caminhada de 10 minutos todos os dias-mas não próximo da hora de se deitar;
- Feche janelas e cortinas, para manter o quarto escuro e procure uma temperatura ambiental agradável;
- Não assista TV, leia ou faça refeições em sua cama;
- Deite-se de costas ou de lado para dormir. Evite deitar de barriga para baixo;
- Crie uma rotina para antes de se deitar. Inclua atividades que lhe façam relaxar, como tomar um banho quente;
- Ao deitar-se, respire fundo, calmamente, e relaxe seu corpo. Sinta cada músculo relaxando, e foque em pensamentos positivos;
- O barulho de um ventilador, fonte de água, ou um gerador de som de cabeceira pode ajudar a disfarçar a percepção do seu zumbido;
- Evite fazer atividades estimulantes quando estiver próximo do horário de dormir - por exemplo, assistir TV, mexer no celular ou jogar;
- Evite alimentos que contenham cafeína. Lembre-se de que ela também está presente em refrigerantes, chás, chocolates e doces;
- Não ingerir bebidas alcoólicas de 1 a 2h antes de ir para a cama;
- Evite os cochilos da tarde. Quando sentir-se muito cansado, tente uma caminhada ao ar livre para reenergizar.

SE MESMO ASSIM AINDA SENTIR-SE AGITADO AO SE DEITAR,
NÃO PERMANEÇA NA CAMA POR MAIS DE MEIA HORA.
FAÇA UMA ATIVIDADE CALMA, COMO LEITURA,
ATÉ QUE O SONO CHEGUE.



POR ONDE COMEÇAR?

Você já sabe que o zumbido pode ter várias causas e o tratamento deve ser focado em resolver a causa. Quanto antes você iniciar a investigação e o tratamento, melhor o prognóstico – não deixe de procurar um tratamento se o seu zumbido é persistente.

O primeiro passo é uma consulta com o médico otorrinolaringologista, de preferência um profissional que tenha experiência em atendimento de pacientes com zumbido. Um dos exames que provavelmente será solicitado é a audiometria.

A WIDEX OFERECE SOLUÇÕES
PARA PERDA AUDITIVA E ZUMBIDO.

PROCURE-NOS EM SUA REGIÃO!

WIDEX

Na Widex, sabemos que a perda auditiva é complicada. Cada caso é individual, cada solução é única. É por isso que procuramos continuamente a solução mais natural e personalizada para cada perda auditiva individual.



WIDEX
E-BOOK

WWW.WIDEX.COM.BR

