



# Bangpoo Post

bangpoo0cities @bangpoo www.bangpoo0city.com bangpoo0city@hotmail.com

ฉบับที่ 6/2564

ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ.2564

Free copy

## 7 วิธีแก้อื้อเบื้องต้น ปรบาอาการหูดับด้วยตนเอง



อาการหูอื้อ ภาษาอังกฤษเรียกว่า Tinnitus ซึ่งนอกจากอาการหูอื้อแล้ว ขณะที่เกิดอาการหูอื้อเรายังจะได้ยินเสียงดังในหู คล้ายกับมีแมลงบินในหู หรืออาจได้ยินเป็นเสียงวิ๊ดแหลม ไม่ก็เสียงตบ ๆ เหมือนได้ยินเสียงซิฟเฟอร์ของตัวเองเด่น แต่ถึงแม้จะได้ยินเสียงในหูหลากหลายเสียงก็เชื่อว่าหูอื้อแล้วจะสนุกใช่ไหม เพราะอาการหูอื้อทำให้เราหูดับ ได้ยินเสียงจากสภาพแวดล้อมไม่ค่อยชัด แถมบางคนยังหูอื้อข้างเดียว เสียสมดุลการฟังกันไปอีก แบบนี้ต้องลองวิธีแก้อื้อให้เด็ดขาด ด้วยวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น

### หูอื้อ เกิดจากอะไรได้บ้าง

บางเคสของอาการหูอื้อก็ไม่ใช่อันตราย แต่บางเคสก็อาจบอกไปได้ว่าเรามีโรคภัยน่ากลัวซ่อนอยู่ โดยสาเหตุของอาการหูอื้อ อาจมีได้ดังนี้

- ประสาทหูได้รับเสียงดังเกินไป เช่น อยู่ในคอนเสิร์ต เสียงพลุ เสียงระเบิดใกล้ ๆ ตัว ซึ่งอาจทำให้ประสาทหูเสื่อมเฉียบพลันหรือเรื้อรังได้
- ประสาทหูเสื่อมตามอายุไข เมื่ออายุมากขึ้น ประสาทหูก็อาจเสื่อมสภาพลงได้เช่นกัน
- หูอื้อจากไข่วัด โดยอาจเกิดจากท่อยูสเตเซียน ที่อยู่ระหว่างหูชั้นกลางกับบริเวณลำคอด้านหลังโพรงจมูก ซึ่งมีหน้าที่ปรับความดันภายในหูชั้นกลางกับบรรยากาศภายนอกทำงานผิดปกติไป ก่อให้เกิดอาการหูอื้อ หรืออาจเกิดจากหูชั้นกลางติดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียจากหวัดจนอักเสบ ทำให้ หูอื้อได้เช่นกัน
- ภาวะน้ำเข้าหู ส่งผลให้ขี้หูอมน้ำและบวมจนอุดตันช่องหูชั้นนอก ก่อให้เกิดอาการหูอื้อ

- หูอื้อจากการเปลี่ยนความดันอากาศ ไม่ว่าจะขึ้นเครื่องบิน หรือดำน้ำ ความกดอากาศบนท้องฟ้ากับใต้น้ำลึกอาจทำให้หูชั้นกลางอักเสบจนอื้อได้
- การฉายยาที่เป็นพิษต่อประสาทหูเป็นเวลานาน ๆ เช่น salicylate, aminoglycoside, quinine, aspirin เป็นต้น
- อาการบาดเจ็บของกะโหลกศีรษะที่ส่งผลกระทบต่อหูชั้นใน
- การผ่าตัดหูที่มีการกระทบกระเทือนต่อหูชั้นใน
- ภาวะมีรูรั่วติดต่อบริเวณระหว่างหูชั้นกลางและหูชั้นใน
- การติดเชื้อของหูชั้นใน เช่น ติดเชื้อจากซิฟิลิส ไวรัสเอดส์
- โรคบางชนิด เช่น โรคน้ำในหูไม่เท่ากัน โรคเกี่ยวกับหลอดเลือด อย่างโรคเส้นเลือดในสมองตีบ ความดันโลหิตสูง เนื้องอกในสมอง หรือเป็นผลข้างเคียงจากโรคอื่น ๆ เช่น โรคโลหิตจาง โรคภูมิแพ้ตัวเอง มะเร็งเม็ดเลือดขาว โรคเกล็ดเลือดสูงผิดปกติ โรคยูริกในเลือดสูง โรคไต เบาหวาน ภาวะไขมันในเลือดสูง

ทั้งนี้สาเหตุของอาการหูอื้ออาจเกิดจากปัจจัยหรือผลข้างเคียงของโรคอื่น ๆ ได้อีก ซึ่งในส่วนนี้ต้องให้แพทย์เฉพาะทางเป็นผู้วินิจฉัย

### วิธีแก้อื้อเบื้องต้น

#### 1. บีบจมูก กลืนน้ำลาย

ในเคสที่หูอื้อเพราะดำน้ำหรือขึ้นเครื่องบิน ซึ่งอาการเกิดจากความเปลี่ยนแปลงของความดันอากาศ เราสามารถแก้อาการหูอื้อได้ง่าย ๆ ด้วยการทำ Toynbee maneuver คือบีบจมูกทั้ง 2 ข้าง พร้อมกับกลืนน้ำลาย 1 ครั้ง จากนั้นเอามือที่บีบจมูกออก แล้วกลืนน้ำลายอีก 1 ครั้ง วิธีนี้จะช่วยให้ท่อยูสเตเซียนเปิดและปิด แก้อาการหูอื้อได้

#### 2. รักษาหวัดให้หาย

ในกรณีที่หูอื้อเพราะเป็นหวัด แนะนำให้รักษาอาการหวัดให้หายดี แต่หากหวัดหายแล้วยังหูอื้ออีก ให้พบแพทย์เพื่อหาสาเหตุอื่นที่

#### 3. เต็มวิตามินให้ร่างกาย

Michael Seidman หัวหน้าศูนย์แพทย์ Center for Integrative Medicine เผยงานวิจัยว่า อาการหูอื้ออาจเกิดเพราะร่างกายเราขาดวิตามิน B12 และซิงค์ ซึ่งเป็นวิตามินตัวสำคัญต่อการทำงานของระบบประสาท โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีภาวะประสาทหูเสื่อมจากสาเหตุใดก็ตาม ดังนั้น การกินวิตามิน B12 วันละ 25-50 มิลลิกรัม และซิงค์วันละ 30 มิลลิกรัมจะ



# Bangpoo Post

facebook bangpoo0cities



@bangpoo



www.bangpoo0city.com



bangpoo0city@hotmail.com

ฉบับที่ 6/2564

ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ.2564

Free copy

- 2 -

ช่วยบำรุงระบบประสาท รวมทั้งแก้อาการหูอื้อได้ ทว่าวิธีนี้จะเห็นผลเพียง 30-40% เท่านั้น

#### 4. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ประสาทหูที่เสื่อมเฉียบพลันก็ต้องการการฟื้นฟูเหมือนอวัยวะอื่น ๆ เช่นกัน ดังนั้นคนที่หูอื้อไม่ยอมหาย ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การนอนของตัวเองบ้างก็ดี โดยพยายามนอนก่อน 4 ทุ่ม หรือพักผ่อนไม่ต่ำกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน

#### 5. กำจัดขี้หู

อาการหูอื้อบางครั้งอาจเกิดจากการมีขี้หูอุดตัน ดังนั้นการกำจัดขี้หูออกจึงเป็นวิธีแก้หูอื้ออีกทางหนึ่ง ทั้งนี้สำหรับคนที่มีอาการหูอื้อ ขอให้หลีกเลี่ยงการแคะหูด้วยตัวเอง แต่ให้พบแพทย์เพื่อทำการกำจัดขี้หูออกให้ ซึ่งจะปลอดภัยและช่วยแก้หูอื้อได้มากกว่า รวมทั้งยังเป็นการไปหาสาเหตุของอาการหูอื้อที่ถูกต้องและตรงจุด ซึ่งจะช่วยแก้หูอื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 6. อยียงศีรษะเพื่อเอาน้ำในหูออก

ถ้ารู้สึกเหมือนน้ำเข้าหูและทำให้หูอื้อ ควรเอียงศีรษะข้างที่มีน้ำเข้าหูลงต่ำ ดึงใบหูให้กางออกและเอียงไปทางด้านหลัง ซึ่งจะทำให้ใบหูราบ ตรงต่างจากลักษณะปกติที่ใบหูจะเป็นรูปตัว S คราวนี้น้ำก็จะไหลออกจากหูได้สะดวกและส่วนมากก็จะพาเอาอาการหูอื้อหายไปด้วย ทว่าหากใครยังหูอื้ออยู่ เคสนี้ต้องขอให้ไปพบแพทย์เฉพาะทาง

#### 7. พบแพทย์เฉพาะทาง

หากลองรักษาเบื้องต้นแล้วไม่หาย แนะนำให้ไปพบแพทย์เฉพาะทาง โดยแพทย์จะวินิจฉัยสาเหตุของอาการหูอื้อ และรักษาตามสาเหตุที่เป็น ซึ่งอาจจะทำการรักษาด้วยยา เช่น ยาขยายหลอดเลือดเพื่อเพิ่มเลือดไปเลี้ยงหูชั้นในมากขึ้น ยาบำรุงประสาทหู เป็นต้น หรืออาจรักษาด้วยการผ่าตัด แล้วแต่เคสนั้น ๆ ไป

ถ้าไม่ยอมรับการรักษากับอาการหูอื้อ เรามีวิธีป้องกันหูอื้อมาฝาก

- หลีกเลี่ยงเสียงดัง

- เคี้ยวหมากฝรั่งหรือพยายามกลืนน้ำลายบ่อย ๆ ขณะโดยสาร

เครื่องบิน เพื่อให้ท่อยูสเตเชียนเปิดและปิดอยู่ตลอดเวลา ป้องกันอาการหูอื้อได้

- หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีพิษต่อประสาทหู เช่น แอสไพริน, aminoglycoside และ quinine

- ลดอาหารเค็มหรือเครื่องดื่มบางประเภทที่มีสารกระตุ้นประสาท เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลม

- งดสูบบุหรี่ เพราะนิโคตินอาจขัดขวางการลำเลียงเลือดไปยังประสาทหูได้

- รักษาเนื้อรักษาตัวให้ดี ๆ พยายามระมัดระวังเหตุที่จะกระทบกระเทือนไปถึงหูได้

- หลีกเลี่ยงความเสี่ยงของการติดเชื้อที่หู หรือการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน

- พยายามออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน

- ลดความเครียด วิตกกังวล

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

- ควบคุมโรคที่เป็นให้ดี โดยเฉพาะโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง โรคไต โรคกรดยูริกในเลือดสูง โรคซีด โรคเลือด เป็นต้น

ส่วนมากแล้วอาการหูอื้อจะไม่ค่อยน่ากังวลเท่าไร เป็นสักพักก็อาจหายไปได้เองในบางกรณี แต่สำหรับคนที่หูอื้อมานาน ทำท่าว่าจะเรื้อรัง อยากให้ไปปรึกษาแพทย์โดยเร็วที่สุด



ด้วยความปรารถนาดีจาก

นายธีรพล ชุนเจริญ

นายกเทศมนตรีตำบลบางปู

ที่มา : www.kapook.com