

# هل تعاني من طنين مستمر في أذنيك؟.. علاج يساعدك على التخلص من الأعراض خلال أسبوعين



الاثنين 15 ديسمبر 2025 م 07:00

يعاني ملايين الأشخاص من طنين الأذن، في الوقت الذي لا يوجد فيه علاج لصوت الصفير الحاد حتى الآن، لكن باحثين قالوا إنهم تمكنا من التوصل إلى علاج قد يساعد في تخفيف الأعراض لأسابيع، ويأملون أن يصبح متاحاً يوماً ما كتطبيق للهواتف الذكية.

يتضمن ذلك الاستماع إلى أصوات معدلة، على أمل تعطيل أنماط نشاط الدماغ وتخفيف الطنين في هذه العملية، وأظهرت نتائج التجارب أن العلاج يخفف من طنين الأذن بنسبة 10 بالمائة تقريباً لمدة ثلاثة أسابيع بعد انتهاء العلاج.

ولا يوجد حالياً علاج لطنين الأذن، الذي يجعل الناس يسمعون أصواتاً مثل الطنين أو المهمة أو الفحيخ أو الخفقان دون وجود مصدر خارجي، بدلاً من ذلك، يتم تقديم العلاج والمشورة للمرضى لمساعدتهم على التأقلم مع الحالة.

ومن غير الواضح ما الذي يسبب ذلك، على الرغم من أنه يمكن ربطه بفقدان السمع والقلق والاكتئاب، أو تناول أدوية معينة، وفق ما ذكر صحيفة "ذا صن".

شملت التجربة الجديدة، التي قادتها جامعة نيوكاسل ومولتها جزئياً مؤسسة RNID الخيرية الوطنية للصم، 77 شخصاً يعانون من طنين الأذن.

## لا توجد علاجات لطنين الأذن

قال الدكتور ويل سيدلي، استشاري طب الأعصاب والباحث في جامعة نيوكاسل: "في الوقت الحالي، لا توجد علاجات جيدة للتخلص من صوت طنين الأذن، والأمر كله يتعلق بمساعدة الناس على التخلص من هذه الأعراض والتعايش معها بشكل أفضل".

وأجرى الباحثون تغييرات طفيفة على النوتات الموسيقية الاصطناعية، التي يتم توليدها أو تعديلها إلكترونياً، لعمومية واحدة، بينما تم إعطاء مرضى آخرين أصواتاً وهمية للاستماع إليها، والتي تم تعديلها إلى ترددات مختلفة.

واسمع المشاركون إلى الأصوات عبر الإنترنت لمدة ساعة يومياً لمدة ستة أيام، قبل أن يحصلوا على استراحة لمدة ثلاثة أسابيع.

ثم استمعوا لمدة ستة أيام أخرى، مع تبديل الأصوات، على الرغم من أن المرضى لم يكونوا على دراية بأي صوت كان الصوت الوهمي وأيهما كان النوتة الموسيقية المعدلة.

وقال الدكتور سيدلي: "لقد قمنا بتحليل البيانات، وما وجدناه هو أنه في المتوسط، الأشخاص الذين استمعوا إلى الأصوات الفعالة، وليس إلى الأصوات الوهمية، خلال تلك المرحلة حصلوا على تهدئة كبيرة لطنين الأذن لديهم".

ووجدت الدراسة أن العلاج خفف من طنين الأذن بنسبة 10 بالمائة في المتوسط، واستمر ذلك لمدة ثلاثة أسابيع تقريباً بعد انتهاء العلاج.

أضاف الدكتور سيدلي: "يمكن تطبيق هذا على الأصوات اليومية مثل الموسيقى، وهو طموحنا اللاحق، لقد فعلنا ذلك باستخدام النوتات الموسيقية الاصطناعية، لكننا قمنا بتعديلها بشكل طفيف، بحيث نقوم بتنشيط الخلايا العصبية التي تستجيب لنغمات الصوت أو الترددات القريبة من طنين الأذن، في أوقات مختلفة قليلاً عن بعضها البعض، بدلاً من تنشيطها جميعاً في وقت واحد".

## تطوير العلاج بشكل أكبر

وعلى الرغم من الحاجة إلى مزيد من الدراسات، إلا أن الباحثين يأملون في تطوير العلاج بشكل أكبر.

وأوضح الدكتور سيدلي: "هناك جميع أنواع التعديلات المختلفة التي يمكننا إجراؤها على الأصوات نفسها، أو على المدة التي تستمع إليها في اليوم، إذا استطعنا دمج هذا في الحياة الطبيعية، من خلال الاستماع إلى الموسيقى، وبرامج الحوار الإذاعية، والبودكاست، التي يفعلها الناس على أي حال، فسيتمكنون من جمع ساعات وساعات من الاستماع كل يوم".

وشدد على أنه "من الأمور الجيدة أنه إذا نجح الأمر، فإنه لا يحتاج إلى أجهزة خاصة يمكن دمجها في الحياة اليومية العادية للناس وفي تجربة الاستماع الخاصة بهم".

وتابع: "لذا فإن الأمل يمكن في أنه حتى لو لم نتمكن من علاج طنين الأذن، فقد نجد شيئاً يجعله أكثر هدوءاً لعدد لا بأس به من الأشخاص الذين يعانون منه، وذلك فقط من خلال القيام بالأشياء التي كانوا يفعلونها بالفعل في حياتهم".

واستدرك: "وهذا لا يتطلب بالضرورة أن يتم من خلال مسار طبي أو عيادة أو وصفة طبية، بإمكانهم ببساطة الحصول على تطبيق، على سبيل المثال، أو تسجيل الدخول إلى موقع ويب والبدء بمجرد رغبتهم في ذلك".

وبقدر الدكتور سيدلي أن حوالي واحد من كل ثمانية بالغين سيصاب بطنين مستمر، وتترفع النسبة إلى واحد من كل أربعة بين كبار السن، وهناك العديد من النظريات حول أسبابه.

وأضاف: "إحدى النظريات حول سبب حدوث ذلك هي أنه عندما تفقد خلايا مختلفة، خلايا الدماغ في مسار السمع، بعض مدخلاتها بسبب فقدان السمع البسيط، أو الضوضاء المفرطة، فإنها تصبح نشطة بشكل تلقائي، بدلاً من أن يتم تشغيلها وإيقافها بواسطة الأصوات الفعلية بالقدر الذي ينبغي أن تكون عليه".

وأوضح: "وهذا النشاط التلقائي، ينتهي بهم الأمر بإطلاق النار بإيقاع متزامن مع بعضهم البعض، لذلك يطلقون النار جميئاً في نفس الوقت ويتوقفون في نفس الوقت".

## أصوات تشبه الحشد في مباراة كرة قدم

ويشبه هذا "التزامن" بحشد في مباراة كرة قدم.

وأردف الطبيب: "ما نقوم به هو استخدام الصوت كوسيلة لمحاولة كسر هذا التزامن، أو جعل الخلايا العصبية في تلك المجموعة تقول أشياء في أوقات مختلفة، وإذا تعكنا من جعلهم يفعلون ذلك، فسيتلقى الدماغ رسالة أقل منهم، وسنسمع طنيناً أقل".

وقال الدكتور سيدلي إنه من المعتدل أن يستفيد أي شخص يعاني من طنين الأذن من العلاج الصوتي، على الرغم من أنه أكد أن الأمر لا يزال في "الأيام الأولى".

قال رالف هولم، مدير الأبحاث في المعهد الملكي الوطني للصم: "هذا تطور واعد للغاية عندما يتعلق الأمر بالعلاجات المحتملة لطنين الأذن - وهي حالة تصيب الملايين في المملكة المتحدة ولا يوجد لها علاج حالي".

وأضاف: "تركز معظم العلاجات الحالية لطنين الأذن على تعلم التعايش مع الحالة وتطوير طرق لإدارتها، وهو ما يجده ملايين الأشخاص إيجابياً ومفيداً للغاية". ومع ذلك، تركز هذه الطريقة الجديدة على تقليل الصوت نفسه وتستهدف مصدر الإحساس بطنين الأذن".

وأوضح: "ولأن العلاج لديه القدرة على أن يتم تطبيقه بسهولة نسبية، ففي المستقبل، سيتمكن الناس من الحصول على العلاج ببعض تماريرات فقط على هواتفهم الذكية".