

# Gorreriari nola aurre egin

Jabier Agirre

**Hipoakusia esaten zaio gutxi edo gaizki entzuteari, eta era horretako gorreria partzial gehienak prozesu luze eta motel samar baten ondorioz gertatzen dira. Gainera, sarritan, kanpo-faktore bat egoten da (zaratak edo hotsak, infekzioak, etab.), baztertu edo saihets daitekeena. Zeren eta, behin gorreria agertzen bada, ia ez baitago erremediorik: audifonoak erabil daitezke edota, gorreria erabatekoa baldin bada, kokleako inplanteak besterik ez daude.**

## **Entzumena, gehiago zaindu behar genukeen zentzumena**

Entzumena oso erabilgarria eta probetxuzkoa da, ondo dagoen bitartean. Baina, sarritan, ez gara konturatzen ongi ezagutzen ditugun faktore edo baldintza jakin batzuek noraino erasan eta kalte dezaketzen zentzumen hori, erabat (edo ia erabat) galtzeko punturaino.



Oraingoz behintzat, saihestezina da urteekin batera entzumena galtzen joatea eta "gor" edo "entzungor" bihurtzea. Baina geure esku dagoena egin beharko genuke geure belarriak egoera ahalik eta hobereanean mantentzeko. Bestela, prozesu luzexeago edo laburrago baten ondotik isolamenduan eta bakardadean murgilduak izango baititugu gure buruak.

## **Hirietan gor gehiago**

Kasurik gehienetan gorreria ez da gaue-tik goizera agertzen den zerbait, pixkana-pixkana jasaten den prozesu bat baizik. "Arrazoiak ugariak eta askotarikoak dira", dio Jose Salinero adituak, baina "entzumenari erasateko posibilitateak handiagoak dira gizarte industrializatuetan, baita hiriguneetan ere, giro horietako berezitasunek bultzatuta". Zentzu

honetan, gaur egun egindako hainbat ikerketek frogatu duten bezala, askoz ere gehiago dira entzumen-arazoak dituzten pertsonak hirietan landa-giroan baino, hainbat arrazoi direla medio, ikusiko dugun bezala.

Adinarekin entzumen-organoen zaintza gehiago kontrolatu beharra dagoen arren, arreta edozein adinetan eskaini behar zaio gure belarri gaixoari.

## **Haurdunaldian**

Malformazio-sindromeekin batera agertzen diren entzumeneko akats eta defizitak albo batera utzita, haurdunaldia bitartean infekzio jakin batzuk (errubeola, sifilia, herpesa edo toxoplasmosia, nagusiak aipatzearen) saihestu behar dira; baita amak toxikoak kontsumitzea ere, drogak, alkohola edo

bestelako botika ototoxikoak. Arrazoi horien guztien ondorioz, umeak gorria jasan dezake eta. Ikusi dugun bezala, gure gorputzaren atal garrantzitsu hori jaio aurretik zaintzen hasi beharra dago.

## Hautzaroan

Garai honetan, entzumenaren defizitak prozesu infekzioso eta hanturazkoen ondorioz gertatzen dira askotan. Honekin hau esan nahi dugu, goiko arnasbi-deetako eta belarrietako infekzioak, behin eta berriz, jasaten dituzten umeek erdiko belarriko egituretan (tinpanoan edo hezurtxoetan) lesioak edukitzeko arriskua asko gehitzen dela. Beraz, umeak belarrietatik purgatzen badu (zornea jariatzen badu), hoberena medikuarengana eramatea da, espezialistak egoera kontrola dezan. Bestalde, umearen defentsak maila normaletan egotea komeni da, eta horretan elikadura egokiak garrantzi handia du.

## Adoleszentzian

Bizitzaren etapa honetan, entzumena akastuna izatea eragin dezaketen faktoreak oso bestelakoak izan ohi dira: normalean traumatismoak izaten dira, finkoak bezala baita sonoroak ere. Belarriko kolpe gogor batek (istripu edo kirolen baten ondorioz, adibidez) eta giro zaratsuegien eraginpean egoteak (diskotekak, tabernak edo



Walkie-talkieetako entzungailuak bolumen altuegian eramateak gorreria eragin dezake.

pub modukoak, baita walkie-talkieetako entzungailuak bolumen altuegian eramateak ere) ekar ditzakete traumatismo horiek. "Kasu horietan gorreria barne-belarrikoa izango litzateke eta soinu akutuei dagokie batez ere", Jose Salinero adituaren esanean.

## Helduaroan

Hemen ere garrantzi handikoa da gehiegizko hots eta zaratapean ez egotea, laneko giroan adibidez. Horregatik, zure lana dela medio makineria zaratsua erabili beharrez bazeu, edota lan-giroa horrelakoa bada, zure belarriak babesteko kaskoak erabili beharko zenituzke. Beste faktore batzuk ere zaindu behar dira:

*“entzumenari erasateko posibilitateak handiagoak dira gizarte industrializatuetan”*

a) Kolesterol asko duten janariak. Hipertentziak barne-belarria hondatzen du. Horrela azaltzen du prozesua Salinerok: "barne-belarriaren baskularizazioa oso pobrea da. Gorputzaren beste edozein ataletan arteria bat buxatzen bada, litekeena da odola beste bide osagarri batetik iristea gorputz-atel horretara. Baina belarrian ez da hori gertatzen, eta entzumen-arteria buxatzen bada, belarria odol-garzaketarik gabe geratuko litzateke".

b) Tabakoa. Aurreko arrazoi berarengatik, tabakoak, hipertentzio arterialak, azaldura immunologikoen eta baita alergiarekin zerikusia dutenek ere, entzumenaren galera eragin dezakete. Izan ere, arrazoi horiek guztiek odol-hodiei erasaten dien patologia sortzen dituzte.

## Zure belarriak zaintzeko

Hona hemen belarriko arazo posibleak saihesteko aholku edo gomendio sinple batzuk.

1. Higiene egokia. Bota zakarretara koitoizko bastoi edo makilatxoak eta erabili ura eta xaboia. Belarria kanpoaldetik bakarrik garbitu eta ez hasi barrualdea zirikatzen.
2. Ura kanpora. Igeriketan aritzen direnek kontu handiz ibili behar dute, ura belarrira sar ez dadin, igerilekuan bezala baita dutxan ere. Txanoak erabili, baita tapoiak ere behar izanez gero.
3. Kontuz presio-aldaketekin, hegazkinitan adibidez. Zer egin? Txiklela mastekatu, edo sudurzuloak itxita daudela airea sudurrean barrena bota, indarrez. Edota listua irentsi.
4. Argizariarekin, zer? Espezialistarengana joan, berez joaten ez bada. Inola ere ez zirikatu edo tresna puntazorrotzak erabili.
5. Mina badut zer? Medikuarengana joan bitartean, analgesikoren bat hartu (paracetamola, adibidez) edo beroa ipini inguruan, trapu beroekin, ur-poltsa batekin edota kuxin elektrikoarekin (denbora laburrez). Jarrera horizontala baztertu.

## Zahartzaroan

Alderdirik kaltetuena barne-belarriari dagokiona da. Gorreria-mota honi presbiakusia esaten zaio, eta diabetek edo tentsio altuak areagotu egin dezakete. Ongi ez entzuteaz gain, pazienteak hots edo zarata subjektiboak sentitzen dituzte (akufenoak).

Erabatekoak ez diren entzumen-galerak audifono batekin konpondu edo hobeto daitezke. Baina galera erabatekoa baldin bada, kirurgiara jo beharko da, barne-belarria ordeztuko duen kokleako inplante bat ezartzeko eta entzumen-nerbioaren bukaera nerbioak kitzikatzeko. 