



طنين الأذن

فهمه والتعايش معه

ما هو طنين الأذن؟

الطنين هو سماع صوت في الأذن أو الرأس دون وجود مصدر خارجي، مثل الرنين أو الصفير أو الأزيز أو الهمهمة. قد يكون في أذن واحدة أو في الأذنين، ومستمرًا أو متقطعًا.

الطنين شائع جدًا، ونادرًا ما يكون علامة على مرض خطير.

متى أراجع الطبيب؟

- إذا كان الطنين في أذن واحدة فقط.
- إذا كان نابضًا مع دقات القلب.
- إذا صاحبه ضعف في السمع أو دوخة.
- إذا استمر أكثر من بضعة أسابيع.
- إذا أثر في نومك أو تركيزك أو مزاجك.

راجع الطبيب بشكل عاجل إذا:

- بدأ الطنين مع فقدان مفاجئ في السمع
- صاحبه ضعف في الوجه أو الأطراف، أو صعوبة في الكلام
- بدأ بعد إصابة في الرأس

إذا سبب لك الطنين قلقًا شديدًا أو حزنًا مستمرًا،
فأخبر طبيبك. الدعم النفسي جزء مهم من العلاج.

هذه المعلومات للتوعية والتثقيف الصحي، ولا تغني عن استشارة الطبيب أو التقييم الطبي المباشر.

إعداد: الجمعية السعودية للأنف والأذن والحنجرة
وجراحة الرأس والعنق
saudiorl.com



النسخة 1.0 • إصدار 2026 • آخر مراجعة: مايو 2026

ما الأسباب؟

- ضعف السمع، وهو السبب الأكثر شيوعًا
- التعرض للضوضاء العالية
- شمع الأذن أو التهابات الأذن
- التقدم في العمر
- بعض الأدوية
- مشاكل مفصل الفك والرقبة
- التوتر وقلة النوم، وهما يزيدان الإحساس بالطنين

الطنين النابض الذي يتزامن مع نبضات القلب نوع مختلف، ويحتاج إلى تقييم لدى الطبيب.

لماذا يزجج الطنين بعض الناس أكثر؟

يلاحظ الدماغ الطنين أكثر في الهدوء، ومع القلق والتركيز عليه. ومع الوقت، يتعود كثير من الناس عليه فيقل إزعاجه.

كيف يتم التشخيص؟

- يسألك الطبيب عن طبيعة الطنين ومدته والأدوية التي تستخدمها.
- يفحص الأذنين.
- يُجرى اختبار السمع، وهو خطوة أساسية.
- قد يطلب أشعة إذا كان الطنين في أذن واحدة أو نابضًا أو مع ضعف سمع غير متماثل.

هل يوجد علاج؟

لا يوجد دواء يزيل الطنين بشكل مؤكد، لكن توجد طرق فعالة تقلل إزعاجه بشكل كبير:

علاج السبب

مثل إزالة الشمع أو علاج التهاب الأذن.

السماعات الطبية

إذا كان لديك ضعف في السمع، فالسماعة تقلل الإحساس بالطنين عند كثير من المرضى.

العلاج السلوكي المعرفي

نوع من العلاج النفسي يساعد على تغيير طريقة التفكير في الطنين والتفاعل معه، وهو من أكثر الطرق المثبتة علميًا لتقليل إزعاجه.

العلاج بالأصوات

استخدام أصوات هادئة في الخلفية، مثل صوت المروحة أو المطر، يقلل ملاحظة الطنين، خاصة وقت النوم.

انتبه

لا توجد أدلة كافية على فائدة المكملات الغذائية والأعشاب لعلاج الطنين، مثل الجنكة والزنك والميلاتونين. لا تنفق مالك على منتجات تعد بعلاج سريع.

نصائح تساعدك

- تجنب الهدوء التام، واستخدم صوتًا خفيًا في الخلفية.
- احم أذنيك من الضوضاء العالية.
- نظم نومك، ومارس الرياضة بانتظام.
- جرّب تمارين الاسترخاء والتنفس.
- قلل الكافيين إذا لاحظت أنه يزيد الطنين.
- اشغل وقتك بأنشطة ممتعة بدل التركيز على الطنين.

تذكر

- الطنين شائع ونادرًا ما يكون خطيرًا.
- اختبار السمع خطوة أساسية.
- الإزعاج يقل مع الوقت عند معظم الناس.
- الطنين في أذن واحدة أو مع فقدان سمع مفاجئ يحتاج إلى تقييم.