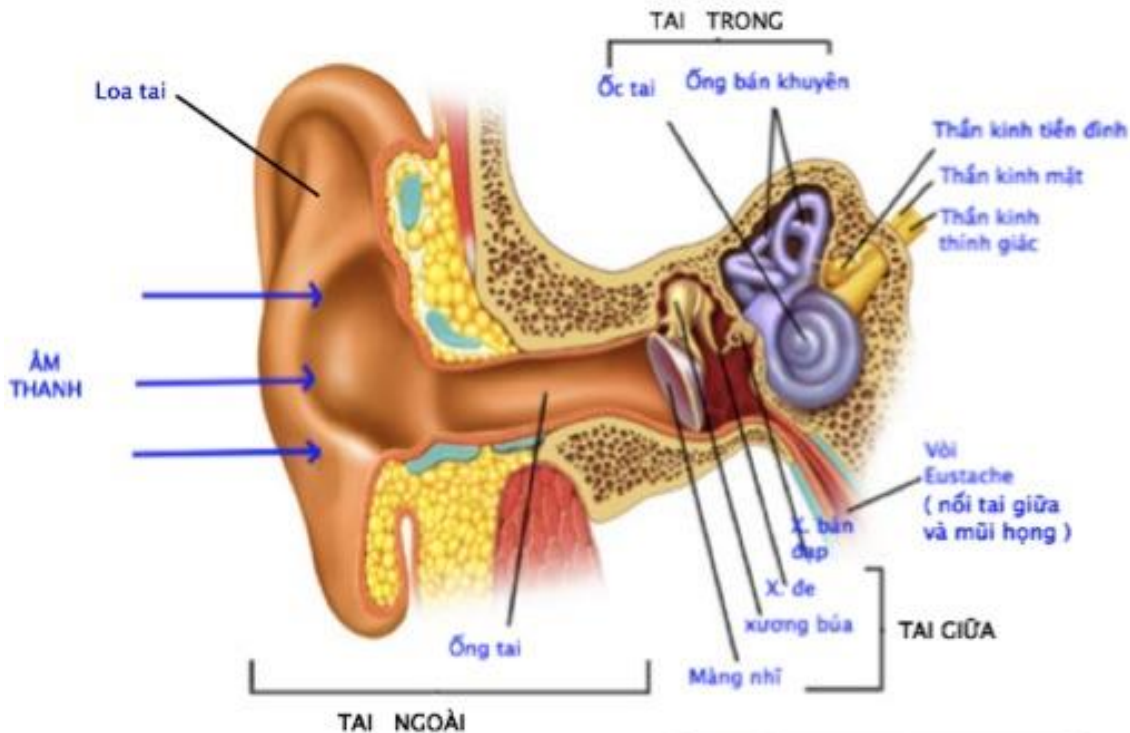


Làm Sao để Tăng Thính Giác

Tai được chia làm 3 phần: tai ngoài, tai giữa, tai trong.

- Tai ngoài gồm loa tai, ống tai.
- Tai giữa (phía trong màng nhĩ) gồm 3 xương con là xương búa, xương đe, xương bàn đạp và vòi Eustaches nối liền tai giữa và thành sau họng.
- Tai trong gồm ốc tai, các ống bán khuyên và thần kinh tiền đình, thần kinh thính giác.



Âm thanh từ ngoài chạm đến loa tai, đi vào trong ống tai ngoài và tác động trên màng nhĩ. Rung động này truyền đến nhóm xương con (xương búa, xương đe, xương bàn đạp). Sau đó, rung động âm thanh lan đến ốc tai rồi được dẫn đến dây thần kinh thính giác truyền lên não. Lúc bấy giờ chúng ta nghe được âm thanh

Bước vào tuổi 50, loa tai bị lão hoá, khả năng tiếp nhận âm thanh từ bên ngoài kém đi. Màng nhĩ bắt đầu bị xơ hóa, trở nên dày đục, chuỗi xương con (xương búa, xương đe, xương bàn đạp) trong tai giữa bị loãng xương và vôi hóa kém dẫn truyền âm thanh suy, dây thần kinh thính giác và mạch máu nuôi dưỡng cũng bị thoái hoá, các ống xương mạch máu đi qua đặc lại, tất cả làm giảm sự dẫn truyền tiếp nhận âm thanh của cơ quan thính giác. Sau một thời gian dài người bệnh sẽ thấy thính lực suy giảm. Theo các nhà chuyên môn tình trạng lãng tai của người già là do sự lão hoá, không thể hồi phục được.

Tuy nhiên đa số người lớn tuổi có thể cải thiện sức nghe của mình bằng cách làm 5 động tác đơn giản và thấy nghe rõ hơn chỉ trong vòng 02 tháng. Xin tập theo những động tác chỉ dẫn dưới đây và xem những hình ảnh kèm theo cho dễ hiểu:

Bài tập thể dục cho tai gồm 5 động tác

MỖI NGÀY TẬP 2 LƯỢT SÁNG 1 LƯỢT, CHIỀU 1 LƯỢT

1 – Kéo Loa tai:

dùng 2 ngón tay cái và trở kéo loa tai xuống 20 lần, kéo ngang 20 lần, kéo lên 20 lần. Mục đích làm tăng sự tiếp nhận âm thanh vào loa tai



2 – Xoay tròn Loa tai:

Áp sát và kín lòng bàn tay vào tai + xoay tròn 30 vòng rồi xoay ngược lại 30 vòng: Động tác này giúp giảm xơ cứng các xương đe, búa, bàn đạp



3 – Bịt kín 2 tai rồi buông tay:

Áp kín 2 lòng bàn tay vào 2 tai rồi buông ra đột ngột 30 lần, giúp màng nhĩ căng giãn tốt



4 – Vỗ vào xương chẩm sau đầu:

Lòng bàn tay áp kín tai rồi dùng các lòng ngón 2,3,4,5 (ngón trỏ, giữa, áp út và ngón tay út) vỗ vào vùng xương chẩm phía sau đầu 30 lần



5 – Xoa Loa tai:

Lòng ngón cái đặt dọc sau tai, lòng bàn tay đặt tại loa tai. Xoa lên xoa xuống 30 lần, tập cho thần kinh của loa tai nhạy cảm với âm thanh hơn



Nên tránh tiếp xúc các tiếng động quá lớn trong thời gian dài như khi nghe headphone, ở gần các xưởng máy, vào quán nhạc..