

POGOSTO ZASTAVLJENA VPRAŠANJA:

Kaj je tinitus?

- Tinitus pomeni, da slišite zvok v glavi ali v ušesih, ki nima izvora v vaši okolici.
- Lahko slišite piskanje, šumenje, mrmranje, zvonjenje.
- Zvok je lahko konstanto prisoten ali ga slišite le občasno.
- Lahko ga slišite v enem ali obeh ušesih ali v glavi.
- Nekateri na začetku iščejo vir zvoka potem ugotovijo, da je zvok nastaja v ušesu ali v glavi.
- Nekateri imajo »muzikalni tinitus«, kjer je zvok, ki ga slišijo podoben melodiji oz. pesmi.

Kdo ima tinitus?

- Tinitus ima veliko ljudi, tudi majhni otroci.
- Eden od treh ljudi se v toku življenja sreča s tinitusom.
- Eden od desetih ljudi ima trajen tinitus.
- Nekateri ljudi tinitus ne moti oz. zaradi njega niso prizadeti.
- Nekateri ljudje so zaradi tinitusa prizadeti.
- Nekateri ljudi tinitus zelo vznemirja.

Kaj povzroča tinitus?

- Tinitus ni bolezen.
- Tinitus je posledica nekoliko spremenjene možganske aktivnosti.
- Spremembe v ušesih, kot so vnetje, prehlad ali ceruminalni zamašek, lahko povzročajo začasen tinitus.
- Izpostavljenost glasnim zvokom skozi daljše časovno obdobje, kot so stroji ali glasba na koncertih, lahko povzročijo tinitus.
- Začne se lahko po stresnem dogodku. Ko se stresno obdobje konča, tinitus lahko izzveni.

Kaj naj naredim?

- Poslušajte navodila zdravnika.
- Psiholog vam bo pomagal z nasveti.
- Zdravniki vam bodo pomagali, da boste boljše razumeli in obvladali svoj tinitus, ne bodo pa ga mogli ustaviti.
- Najbolj pomembno je, da se ukvarjate s stvarmi, ki vas veselijo, mogoče na kakšen drug način, recimo z glasbo v ozadju.
- Pri večini ljudi se težave v zvezi s tinitusom sčasoma omilijo.
- Na začetku lahko tinitus doživljate zelo intenzivno, grozeče, sčasoma boste manj pozorni nanj.

Kako si lahko pomagam sam?

- Pogovarjajte se z drugo osebo, ki ima podobne težave.
- Vključite se v tinitus skupino.
- Sproščajte se.
- Enostaven način sproščanja je, da sedete na mirno mesto ter nekajkrat zelo počasi in globoko vdahnete. Ob temu lahko tudi poslušate mirno glasbo v ozadju. Začutite, kako zrak prihaja v vaše telo in ga potem zapušča. Tako dihanje, dokler se ne sprostite.
- Zvočna obogatitev okolja pomaga veliko ljudem - radio, glasba ali zvoki narave, kot so šumenje reke ali petje ptic.
- Meditacija vam lahko pomaga, da najdete mir in »tišino«.
- Najdite načine sproščanja, ki vam bodo pomagali, da lažje spite.
- Sami boste našli stvari, ki vam najbolj pomagajo.

Ali pri tinitusu pomagajo zdravila (tablete)?

Študije niso dokazale učinkovitosti nobene spojine, zelišča, vitamina ali minerala pri zdravljenju tinitusa. Za paciente, ki imajo istočasno katero drugo bolezen, je pomembno, da predpisana zdravila jemljejo naprej. V primeru, da trpite zaradi anksioznosti in/ali depresije, je izrednega pomena, da svoja zdravila redno jemljete.

Skrb za sluh

- Izogibajte se hrupnim dogodkom.
- Ob izpostavljenosti hrupu nosite zaščito.
- Zgodaj začnite skrbeti za svoje zdravje z zdravim načinom življenja.
- V primeru, da že imate kronična internistična obolenja, svetujemo redno vodenje in sledenje teh boleznih ter redno jemanje predpisanih zdravil.

Univerzitetni klinični center Ljubljana
Klinika za otnolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo
Avdiovestibulološki center
Zaloška 2, SI-1525 Ljubljana
T: 01 522 3687, F: 01 522 4889, W: www.kclj.si

univerzitetni
klinični center Ljubljana 



TINITUS

NAVODILO OSEBAM S TINITUSOM

Spoštovani, navedli smo nekaj dejstev o tinitusu z željo, da bolje razumete vaše težave, da odženemo strah pred resno boleznijo, ki je močno prisoten pri osebah s tinitusom, ter da vam razložimo, kako se lahko z njim spopadete.

Beseda tinitus prihaja iz latinske besede tinnere, kar pomeni zvoniti. Tinitus (šumenje/piskanje) je simptom in ne bolezen. V ožjem smislu pomeni subjektivno zaznavanje zvoka brez zunanjega dražljaja, ki nastane zaradi neustreznega draženja slušne poti in slušne skorje. To pomeni, da v okolici tega zvoka ni, drugi ga ne slišijo, vi pa zaznavate pisk ali šumenje v enem ali obeh ušesih ali v glavi (subjektivni tinitus). Slišite lahko različne tone, piskanje, šumenje, zvonjenje, mrmranje, črčke ali pa kakšno melodijo.

Tinitus je po različnih študijah prisoten pri 5-30 % odrasle populacije. Le 6 % ljudi ima zaradi tinitusa neznosne težave ter zaradi tega poiščejo zdravniško pomoč. Tinitus imajo lahko tudi otroci (nekje v 15-50 %).

Tinitus lahko nastane zaradi procesov, ki prizadenejo polžka, slušno pot in/ali osrednje živčevje. V ušesih se šumenje lahko sliši tudi zaradi težav z vratno hrbtenico, čeljustnim sklepom, mišicami na glavi in vratu, boleznimi žil, zaradi bolezenskih sprememb možganovine ...

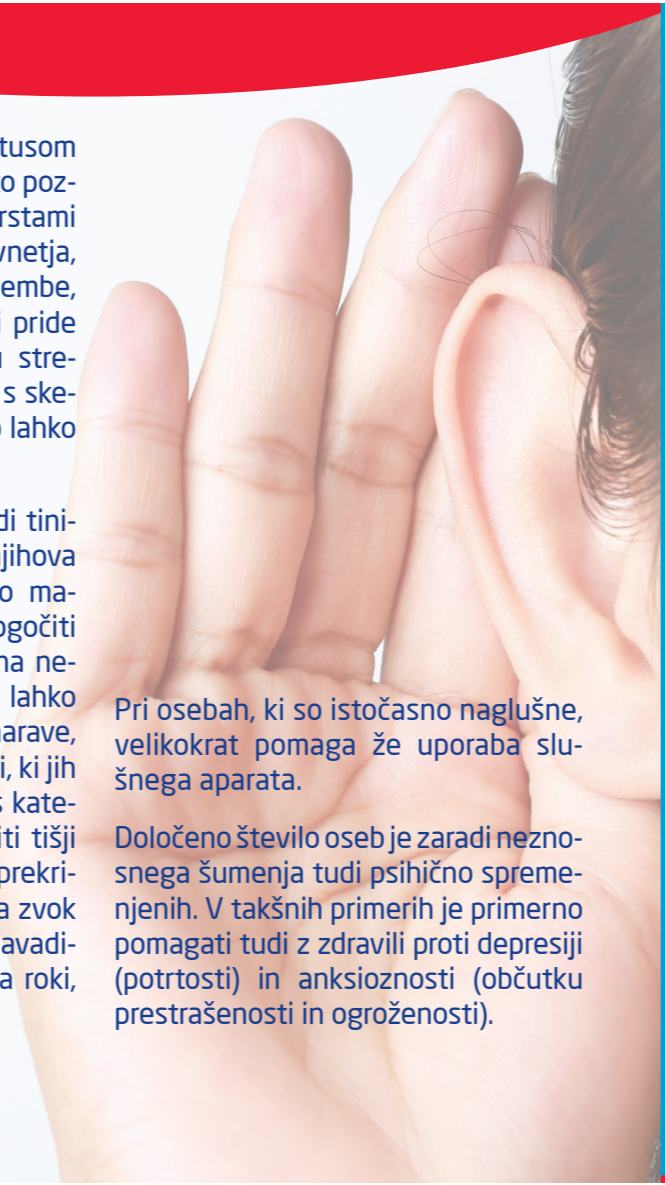
Tinitus večinoma nastane kot posledica izgube sluha, izpostavljenosti močnemu hrupu, poškodbe ali psihičnega in čustvenega stresa.

Cilj naše obravnave oseb s tinitusom je izključiti bolezni, ki se jih lahko pozdravi z operacijo ali drugimi vrstami zdravljenja. To so predvsem vnetja, možganski tumorji, žilne spremembe, otoskleroza (bolezen, pri kateri pride do zakostenevanja v področju stremenčeve ploščice). Pri težavah s skepi, mišicami ali vratno hrbtenico lahko fizioterapija omili težave.

Pri zdravljenju oseb, ki so zaradi tinitusa prizadeti ter je okvarjena njihova kakovost življenja, uporabljamo maskiranje - prekrivanje. Cilj je omogočiti možganom, da se »navadijo« na neprestano šumenje. Šumenje se lahko prekrije s šumi iz okolja, zvoki narave, prijetno glasbo ali z zvoki in toni, ki jih proizvede slušni aparat. Zvok, s katerim prekrivamo tinitus, mora biti tišji od samega zvoka šumenja. Cilj prekrivanja je navajanje možganov na zvok šumenja (podobno, kot ste se navadili na občutek »tiščanja« ure na roki, kravate, prstana ...).

Pri osebah, ki so istočasno naglušne, velikokrat pomaga že uporaba slušnega aparata.

Določeno število oseb je zaradi neznosnega šumenja tudi psihično spremenjenih. V takšnih primerih je primerno pomagati tudi z zdravili proti depresiji (potrnosti) in anksioznosti (občutku prestrašenosti in ogroženosti).



Na zvišanje kakovosti življenja oseb s tinitusom vpliva kognitivno vedenjsko zdravljenje, ki ga večinoma izvajajo psihologi. Pomembno vlogo igra tudi izobraževanje oseb o samem tinitusu. Za čim bolj učinkovito odpravljanje težav zaradi tinitusa vas prosimo za vaše vzeto sodelovanje. Povprašali vas bomo o kvaliteti vašega tinitusa, kdaj in kako se pojavi, njegovemu spreminjanju, zanimala nas bodo tudi druga obolenja. Izpolnili boste vprašalnik, ki se neposredno nanaša na vaše težave s tinitusom. Z otorinolaringološkim pregledom in funkcionalnimi preiskavami notranjega ušesa ter pogosto tudi s slikovno obravnavo bomo poskušali izključiti morebitna bolezenska stanja s področja, ki ga pokriva otorinolaringologija.

Osebam, ki imajo zaradi tinitusa zelo slabo kakovost življenja, svetujemo vključitev v skupinsko obravnavo. V tej skupinski obravnavi, tako imenovani »tinitus skupini«, sodelujejo oseba s tinitusom, zdravnik in psiholog. Zdravnik in psiholog s strokovnimi nasveti in izobraževanjem osebam s tinitusom poskušata pomagati (s približno 70 % uspešnostjo). Izjemnega pomena je druženje oseb s podobnimi težavami, saj je za nas ter za ostale osebe s tinitusom v skupini neprecenljivo deljenje izkušenj glede prizadetosti in vrste pomoči glede tinitusa.

Pomembno je vedeti, da lahko pri zdravljenju tinitusa največ naredi oseba sama. Potrebni so primerna motivacija, zaupanje in vztrajnost.

Z vztrajnostjo osebe in dolgotrajnejšim prizadevanjem za njegovo premagovanje ostaja tinitus zelo moteč le izjemoma.