

TINNITUS

Tinnitus on heli, mida kuuldakse aeg-ajalt või pidevalt kõrvades või peas ilma ühegi välise helistiimulita. See heli võib olla kas madala, keskmise või kõrge helisagedusega üksiheli (vilin, kohin, undamine jt) või helide kogum. Mainige arstile, kui Teile tundub, et heli kõrvas on südamega ühes rütmis (ehk pulseerib).

Tinnitus tekib kui kõrvades olevad rakud saavad kahjustada või informatsiooni töötlemine muutub ning ümbritsevate helide kuulmine jääb puudulikuks. Meie keha kompenseerib puuduvat informatsiooni kõrva aktiivsuse tõstmisega, kuid välismaailma helide asemel hakkame kuulma koljusisesest aktiivsusest tulenevat müra (tinnitus). 30% inimestest kogeb elus mingil hetkel tinnitust, sealhulgas umbes 10% elanikkonnast elab pideva tinnitusega.

Tinnituse tekkepõhjused

Tinnitust esineb rohkem inimestel, kellel on kuulumislangus või muud kõrvahaigused, kuid võib tekkida ka inimestel, kellel kõrvadega mingeid probleeme pole olnud. Muud võimalikud põhjused:

- väliskõrva häired: kõrvavaik, võõrkehad kuulmekäigus, kuulmekile mulgustus.
- Keskkõrva häired: negatiivne rõhk keskkõrvaruumis, kuulmetõrve häire, kuulumeluukeste liikumatus.
- Sisekõrva häired: kuulumisnärvi kahjustus, mürakahjustus, pearinglus, Ménière'i tõbi.
- Teatud ravimitest tingitud kahjustused: kuulumist kahjustavad antibiootikumid ning suures koguses valuvaigistid, nt aspiriin ja ibuprofeen.
- Süsteemsed häired: kõrge ja madal vererõhk, aneemia, suhkrutõbi, kilpnäärme haigused, veresoonte haigused, kasvajad.
- Pea- ja kaelatraumad, kaela-, lülisamba- ning lõualiigese haigusseisundid.
- Liigne kaela- ja õlavöötme piirkonna lihaspinge
- Suur psühholoogiline pinge, stress, väsimus.

Tinnituse diagnoosimine ja ravi

Tinnituse diagnoosimiseks teostatakse kuulmisuuringud ning vajadusel ka täpsustavad lisauuringud.

Mõningatel juhtudel võib tinnitus kaduda põhjustava haiguse ravimisel, kuid kõrvades püsiva kahjustuse tekkimisel võib tinnitus jääda pidevaks. Puuduvad ka ravimid, mis isoleeritud tinnituse täielikult ära võtavad.

Kuna tinnitus tuleb vaikuses rohkem esile, on oluline kuulata helisid ka vaikselt olukorras kergelt taustaks (nt loodushelid nagu linnulaul või mere kohin), mis aitab kõrva üliaktiivsust aja jooksul vähendada ning suunata tähelepanu tinnituselt mujale. Nutitelefoniga saab alla laadida erinevaid tasuta äppe, kust saab selliseid helisid kuulata. Und segava tinnituse jaoks on võimalik kasutada padjamonitore, mis lasevad loodushelid öösel läbi padja. Kuulumislanguse korral on parimaks abivahendiks kuuldeaparaat.

On leitud, et aju harjub tinnitusega aja jooksul ning selle helitugevus väheneb, toimub kohanemine – seda tüüpiliselt siis, kui tinnitusele mitte suurt tähelepanu pöörata. Tinnituse ravi eesmärgiks on toetada loomulikku harjumist ning negatiivse mõju vähendamine. Suhtumine tinnitusse võiks olla võimalikult neutraalne, nii-öelda lasta sel „elada oma elu“.

Patsiendi meelepea

- Vältige liigeses müras või vaikuses viibimist. Soovitatavalt kasutage müras kuulumiskaitsmeid (nt kõrvatropid või kõrvaklapid) ja kuulake vaikuses taustaks loodushelid.
- Muusikat kuulates (eriti kõrvaklappidega) tehke pause, et kõrvad saaks puhata ja taastuda.
- Õppige enda jaoks toimivaid lõdvestumise ja stressi kontrollimise tehnikaid (meditatsioon). Hoiduge üleväsimusest.
- Alternatiivmeditsiini võtted (hüпноос, magnetravi, homeöpaatilised ravimid jm) pole leidnud teaduslikku tõestust tinnituse vähendamises, kuid võivad vähendada tinnitusega tekkinud stressi.
- Pöörduge abi saamiseks spetsialistide poole (perearst, kõrva-nina-kurguarst, audioloog) pulsseeriva tinnituse korral ning toimetulekunõuannete saamiseks.