

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 kuulmislangus 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, kuulmeluukete liikumatus.
- Sisekõrva häired: kuulmisnärvi kahjustus, mürakahjustus, pearinglus, Ménière'i tõbi.
- Teatud ravimitest tingitud kahjustused: kuulmist 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 lõualuude 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 vaikes olukorras (nt muusika või audioraamat taustal), mis aitab kõrva üliaktiivsust aja jooksul vähendada ning tähelepanu suundub tinnituselt mujale. Kuulmislanguse korral on parimaks abivahendiks kuuldeaparaat.

On leitud, et aja jooksul aju harjub tinnitusega ning selle helitugevus väheneb, toimub kohanemine. Tinnituse ravi eesmärgiks on toetada loomulikku harjumist ning mitte pöörata tinnitusele liigset tähelepanu. Tinnitust ei tohiks näha liigselt negatiivse ega positiivse, kuna see tugevdab alalhoidu. Suhtumine tinnitusse võiks olla võimalikult neutraalne, nii-öelda lasta sel „elada oma elu“.

Patsiendi meelespea

- Vältige liigset müra viibimist! Soovitatavalt kasutage kuulmiskaitsmeid (nt kõrvatropid või kõrvaklapid) ning tarbige piisavas koguses vett (see aitab kõrvas olevaid rakke tervemana hoida).
- Õppige enda jaoks toimivaid lõdvestumise ja stressi kontrollimise tehnikaid. Hoiduge üleväsimusest.
- Alternatiivmeditsiini võtted (hüпноos, magnetravi, homeöpaatilised ravimid jm) pole leidnud teaduslikku tõestust tinnituse vähendamises.
- Pöörduge abi saamiseks spetsialistide poole (perearst, kõrva-nina-kurguarst, audioloog) pulsseeriva tinnituse korral ning toimetulekunnõuannete saamiseks.

Koostaja: Maris Kruusmaa

2017