

Zvenenje v glavi

če se izkaže, da povzročata težave tumor, bodo seveda bolnika operirali, če je tinitus posledica tako imenovanega sindroma čeljustnega sklepa, bodo bolnika napotili k maksilofacialnemu kirurgu in ortodontu.«

Če se osredotočimo na bolj otorinolaringološke vzroke zvonjenja v ušesih, je tinitus lahko tudi posledica sprememb v zunanjem, srednjem ali notranjem ušesu ter v slušnem živcu in slušnih poteh.

»Sem spadajo prirojene spremembe v sluhovodih, tuji v slu-

Oba spola sta enako prizadeta. Čeprav je šumenje v ušesih pogostejše pri starejših osebah, ki imajo okvaro sluha, se lahko pojavi pri kateri koli starosti, tudi v otroštvu. Po raziskavah pa je najbolj moteč prav v skupini delovno aktivne populacije s praktično normalnim sluhom. Raziskave kažejo tudi, da tinitus enako prizadene tako moške kot ženske.

vratne hrbtnice ali glave, operacij in protetične obravnave pri zobozdravniku.«

Da bi ugotovili, ali je vzrok za tinitus bolezen, ki jo je mogoče pozdraviti, bo bolnika splošni zdravnik poslal na pregled k različnim specialistom.

Vzrok. Tistim, ki pridejo k specialistu, natančno pregledajo ušesa, nos, žrelo in grlo. »Pri šumenju v ušesih preverimo tudi, ali bolniki sicer dobro slišijo in ali nimajo morda motenj ravnotežja.«

Prizna, da je iskanje vzroka za tinitus pogosto neuspešno. Obstajajo pa načini, ki pomagajo bolnikom prenašati zvonjenje. Marsikomu odleže, če poslušajo nežno glasbo z zvoki narave, predvsem ko gre spat.

Zdravila ni. Pri kroničnem tinitusu učinkovitega zdravila ni. »Mnogim pomagajo zdravila za širjenje žil, a ne vsem. Pri sumu na sistemski vnetni proces predpišemo kratkotrajno terapijo s kortikosteroidi. Tudi operativne terapije ni. V fazi izrazitih težav pride v poštev začasna uporaba antidepressivov in pomirjeval, a le za kratek čas. Če obstaja sočasna naglušnost, je priporočljiv slušni aparat, ki tudi pri osebah, ki nimajo večje okvare sluha, lahko prekrije (maskira) šum. Obstajajo tudi aparati, ki imajo vgrajene programe z različnimi zvoki in glasbo, ki delno prekrivajo tinitus.«

Nekaterim pomaga tudi prehrana, ki izboljša krvni pretok v tele-

Tinitus ni bolezen, ampak bolezenski znak, ki ga lahko povzročijo različne bolezni in stanja. Nastane lahko zaradi obolenja ušes, pri izpostavljenosti hrupu, starostni naglušnosti, nenadni izgubi sluha, vnetjih, poškodbah, otosklerozi, Menierovi bolezni ... Pojavi se lahko tudi zaradi bolezni srca in ožilja, bolezni presnove ter pri nekaterih sistemskih, nevroloških, psihiatričnih boleznih, stresu, poškodbah glave in vratu. Povzročajo ga tudi nekatera zdravila in toksične snovi.

su, torej tudi v ušesih. To pa je prehrana z malo nasičenih maščob in holesterola. Torej je treba namesto mastnih jedi (mastno in ocvrto meso, mlečni izdelki s 3,5 odstotka maščobe itd.) jesti veliko sadja in zelenjave, kar je tudi sicer priporočljivo pri marsikateri zdravstveni tegobi.

Raziskave so tudi pokazale, da velikemu deležu ljudi z zvonjenjem v ušesih primanjkuje vitamina B12, ki ga recimo vegetarijanci s hrano ne dobijo dovolj.

Nasvet iz prve roke. Tistim, ki imajo tinitus, svetuje, da se naučijo z njim živeti.

Naj ga vzamejo za svojega, čim več hodijo v družbo, naj se ukvarjajo s športom in se veliko sprehajajo v naravi. Naj bodo tudi čim aktivnejši. Obenem pa naj s pomočjo strokovnjakov raziščejo psihološko ozadje problema ter se spopri- mejo z njim.

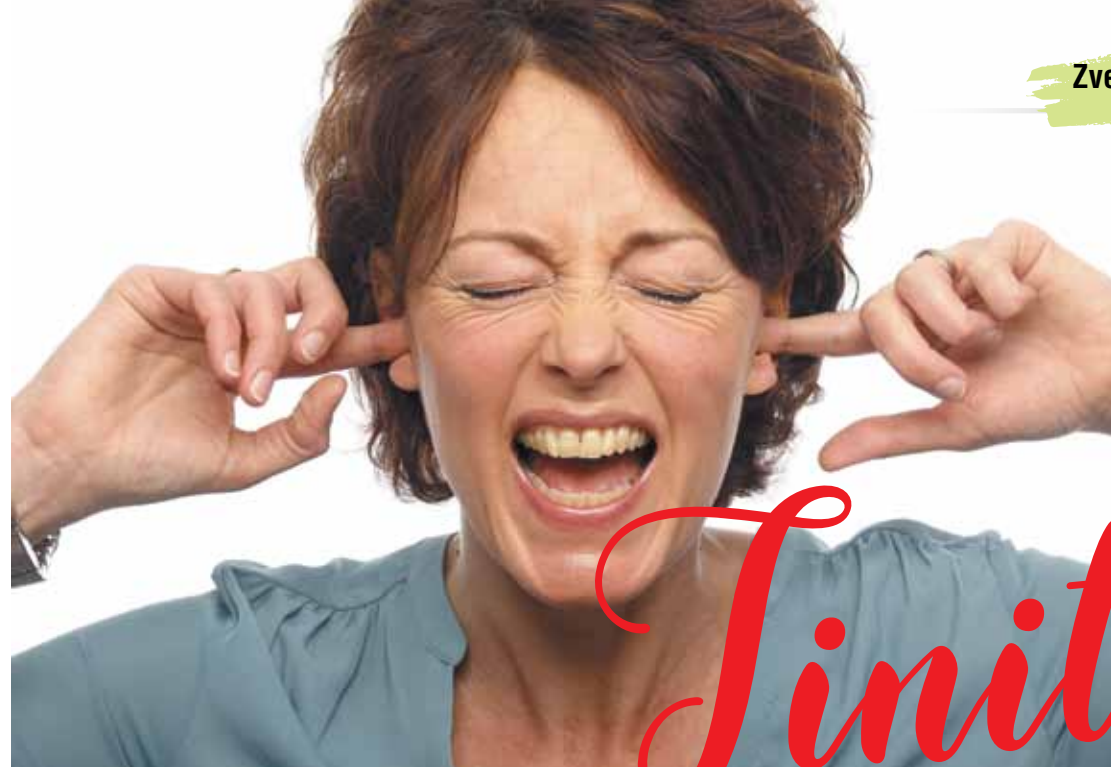
»Ko so ljudje s tinitusom doma, naj poslušajo glasbo. Nežna glasba z zvoki narave, predvsem šumenjem vode, preusmeri pozornost poslušalca z nadležnega šuma, privaja možgane na izločevanje nekoristnih zvočnih signalov in obenem prija duši. Če glasbe ne marajo, naj bo njihova kulisa go-

vorjenje na radiu ali televiziji, saj se v tišini tinitus bolj sliši. Pomembno pri tem pa je, da poslušamo vsebino, ki nas pomirja in sprošča.«

Dnevne novice, meni, niso ustrezna »maskirajoča vsebina«.

Še druge metode. Pri iskanju vzrokov za nastanek motečega tinitusa je po natančni diagnostični obravnavi in izključitvi organskega ozadja za tinitus bistvenega pomena psihosomatska obravnava bolnika, ki vključuje poglobljen pogovor s kliničnim psihologom in psihiatrom ter psihoterapevtsko obravnavo. Koristne podporne metode so terapevtske masaže, akupunktura, medicinska hipnoza, vadba joge, meditacija, taj čiči in podobno.

»Pri psihosomatskem ozadju tinitusa je uspešen le multidisciplinaren pristop tima strokovnjakov, ki bodo prizadetim aktivno pomagali prepoznati in ozavešiti pogosto potlačeno psihološko travmo in neresen življenjski problem ter se nato skupaj osredotočili na njihovo odpravljanje. S tem bo tinitus sčasoma postal manj moteč in ne bo več nenehno opozarjal na neresen psihološki konflikt,« sklene mag. Branka Geczy, dr. med.



Tinitus,

zvoki, ki jih slišijo le naša ušesa

Zvonjenje (po latinsko tinnitus), šumenje, brenčanje, škripanje, cviljenje ali žvižganje v ušesih spravlja v obup veliko ljudi. Predvsem starejše, a tudi čedalje več mlajših. Polovica tistih, ki imajo tinitus, ima tudi okvaro sluha, od 20 do 40 odstotkov pa jih je še preobčutljivih za glasne zvoke iz okolja. Zanimivo, več tinitusa zaznavajo v državah z višjim standardom in razvitejšim zdravstvenim sistemom.

Tekst: NEVA ŽELEZNIK

»Tudi čudni zvoki, ki nastajajo v bolnikovi glavi, so lahko stalni ali se pojavljajo občasno. Včasih se oglašajo več šumov hkrati, lahko jih zaznavajo samo v enem, v obeh ušesih hkrati ali pa preprosto zvenijo v glavi,« pravi mag. Branka Geczy, dr. med., specialistka otorinolaringologije, avdiologinja, akupunkturologinja, posebej specializirana za zdravljenje šumenja v ušesih (tinitusa), naglušnosti in vrtoglavice. Zaposlena je v samoplačniški ambulanti za ORL in akupunkturo Zdravstvenega zavoda Zdravje v Ljubljani.

Čeprav ne gre za smrtno nevarno motnjo, je ta hrup v ušesih za večino, ki imajo tinitus, hudo neprijeten in lahko močno zmanjša kakovost življenja. Nekateri zaradi bučanja v ušesih, kar je najbolj moteče zvečer, ko bi radi zaspali, razmišljajo celo o samomoru.

Hrup škoduje. »Če komu kdaj v ušesih zvonijo, to še ne pomeni, da gre za trajni tinitus. Če brnenje mine že naslednje jutro, ko se človek dobro naspi, ni treba k zdravniku. Je pa vsekakor opozorilo o preseženi ravni hrupa, ki ga lahko še poslušamo in prenašamo brez trajnih posledic. Če traja tinitus nekaj tednov ali se celo stopnjuje, je treba najprej obiskati svojega zdravnika, ki napiše napotnico za otorinolaringologa,« nadaljuje mag. Geczy in takoj omeni, da so zvonjenju v ušesih najbolj podvrženi delavci v kovinski, tekstilni, lesni industriji ali gradbeništvu, ki so dolga leta izpostavljeni čezmernemu hrupu, npr. delavci, ki delajo v kamnolomu, pa tisti, ki delajo z glasnimi motornimi žagami, kot tudi profesionalni glasbeniki ali npr. osebe, ki delajo s strelnim orožjem. »Skratka, hrup brez zaščite lahko trajno okvari sluh in povzroči še zvonjenje v ušesih!«

Zato naša sogovornica meni, da bi se morali vsi, predvsem pa mladi, ki obiskujejo klube, kjer je glasba praviloma preveč naglas, ali pa imajo kar naprej slušalke s preglasno muziko na ušesih, zavedati, da si tem lahko poslabšajo sluh in povzročijo tudi zvonjenje v ušesih.

Izogibajmo se stresu. »Naj še poudarim, da zvonjenje v ušesih lahko povzroči tudi stres oziroma preobremenjenost z delom. Ko se takšen človek sprosti in spočije, navadno mine tudi zvonjenje v ušesih,« poudarja strokovnjakinja in dodaja, da tudi ušesom prija sproščujoč sprehod v tišini narave. Pri daljšem stresu pa lahko nastane kronični tinitus, v tem primeru je pot do ozdravitve, žal, daljša.

Hkrati ne razume, zakaj imajo številna slovenska kopaljšča, kinodvorane in lokali ves čas tako zelo glasno glasbo, da se ljudje niti pogovarjati ne morejo. »Preveliko glasnost bi morali v imenu zdravih ušes prepovedati in spoštovati predpisano zakonodajo,« pravi.

Kaj še povzroči tinitus. »Če je vzrok za zvonjenje v ušesu ušesno maslo, ga bodo zdravniki odstranili z izpiranjem; če gre za okužbo v ušesu, bodo predpisali antibiotik;



Mag. Branka Geczy, dr. med.: »Tinitus lahko zmanjšamo z zvočno terapijo, s poslušanjem pomirjujoče glasbe ali zvokov iz narave, kot so žuborenje vode, šumenje gozda, veter, petje ptičkov ali čričkov. Te melodije omogočijo prekrivanje neprijetnega šuma.«

hovodu, vnetja ali zoženi sluhovodi; kot posledica sprememb v srednjem ušesu, kot so bolezensko spremenjeni bobniči, luknje v bobniču, tekočina v srednjem ušesu, zarastline ali kostenenje koščic ali vezivnih struktur (otoskleroza); zaradi bolezni in poškodb notranjega ušesa (polžka) in/ali slušnega živca, npr. tumorja slušnega živca. Vzrok za zvonjenje v ušesih so lahko še motnje prekrvitve notranjega ušesa, previsok krvni tlak, slabovost, nevrološke bolezni, vaskularne bolezni, stanja po možganskih kapeh, tumorji srednjega živčevja, revmatološke bolezni, pa tudi motnje v delovanju ščitnice. Zvonjenje v ušesih je lahko tudi simptom težav v vratu ali čeljusti, pogosto kot posledica poškodb

FOTO: SHUTTERSTOCK, NEVA ŽELEZNIK

Poletna Super AKCIJA

Če vaše ožilje ne prenese vročine, preizkusite tole

Paket "SRCE in OŽILJE" vsebuje:
✓ Koencim Q10 s selenom,
✓ sok granatnega jabolka
✓ in DARILO Nutrilegs Forte 50ml



REDNA CENA
47,80 EUR
AKCIJSKA CENA
42,30 EUR

Naročila in informacije
080 88 44

NAROČITE SVOJ PAKET ZDAJ
in prejmite DARILO ter
BREZPLAČNO POŠTNO

www.biostile.si | info@biostile.si



Biostile

POHITITE PO SVOJEGA
ZALOGE KOPNIJO

Granatno jabolko že ob prerezu spominja na žilni sistem, hkrati pa je polno polifenolov, ki podpirajo prekrvavitve ter celoten srčno-žilni sistem. Biostile 100% naravni sok granatnega jabolka pa ima dodane še vitamine: C, E in B kompleksa (B1, B2, B5, B6, B7, B9 in B12).

Koencim Q10 našemu telesu zagotavlja primerno raven energije in ker srce za svoje delovanje potrebuje največ energije, ima tudi največ potreb po koencimu Q10. Z leti ter v stresnih obdobjih se nivo Q10 v telesu drastično zmanjša, kar pa lahko uspešno nadomestimo. Biostile Q10 s selenom je namensko izbrana kombinacija, saj Q10 in selen delujeta vzajemno, hkrati ima slednji tudi vlogo pri delovanju imunskega sistema, ščitnice.

V akcijskem paketu se skriva še GRATIS izdelek za vaše noge – Nutrilegs Forte krema, 50 ml. Ta vsebuje izvleček divjega kostanja, ki krepi stene kapilar, morsko glino, bogato z minerali ter paleto rastlinskih izvlečkov (ginko, eterično olje rožmarina, ciprese in ekvaliptusa, ...) za izboljšanje mikrocirkulacije. Lahkotna tekstura se hitro vpije in rahlo pohladi ter hitro osveži otečene, boleče in utrujene noge.



DARILO