

Kuidas hoiduda tinnitusest?

Ehkki üldiselt on tinnituse tekkimine ennustamatu, saab mõningate ettevaatusabinõudega selle tekkimist kaugemale lükata.

Kaitske oma kuulmist! Kui teil on vaja viibida mürarikas keskkonnas, siis kasutage kõrvatroppe või liikuge müraallikast eemale.

Ärge kasutage kõrvaklappe pikema aja vältel. Heli peab olema reguleeritud selliseks, et kõrvalseisja seda ei kuuleks.

Valjemate igapäevahelide puhul, nagu fooniga juuste kuivatamine, muruniitmine, mootorsae või teiste liikurmehhanismide kasutamine, tuleb kaitsta kõrvu kuulmiskaitsetega.

Ärge puhastage kõrvu vatitikuga. See on suur viga, mis võib kaasa tuua tinnituse tekkimise.

Hoolitsege tervise eest. Kõrge vererõhk, pinged õlavöös ja kaelalihastes võivad esile kutsuda tinnituse. Ka näiteks vale hambumine võib seda põhjustada.

Mõned arstimid, nagu näiteks aspiriin, võivad võimendada olemasolevat tinnitust.

Hoolitsege piisava puhkuse eest. Stress ja kiirustamine võivad olla tinnituse põhjustajateks.

Küsimuste puhul võib alati võtta ühendust meie ühinguga.

Eesti Tinnituse ja Meniere'i Ühing

Tallinn, Toompuiestee 10 10137

tel. 53306081

e-post: tinnitus.meniere@gmail.com

<http://meniere-haigus.simplesite.com>

Koduleht : www.etmu.ee

Registrikood: 80324194

Panga a/a nr. EE582200221051948521

Eesti Tinnituse ja Meniere'i Ühing



Eesti Tinnituse ja Meniere'i Ühingu
väljaanne



Mis on tinnitus?

Tinnitus on inimese poolt tajutav fantoomheli kõrvas, millel ei ole välist heliallikat. See võib esineda kohina, vile, undamise, raginana või ka mõnel muul kujul. Mõnel juhul võib tinnitus olla nii tugev, et takistab normaalset suhtlemist.

Tinnitus on maailmas üsna laialt levinud ebameeldiv nähtus. Statistika märgib selle esinemissageduseks 12–17%

Mida me peaksime teadma tinnitusest?

Esiteks – tinnitus ei ole haigus! Halvemal, kuid ka tunduvalt harvemal juhul võib see küll olla tundemärk mingist haigusest, kuid tavaliselt on see vaid tüütu nähtus. Tinnitust on kogenud tõenäoliselt iga inimene, kes on viibinud mõnda aega mürarikas keskkonnas. Peale sealt lahkumist kumisevad kõrvad veel mõnda aega. Tegemist on mööduva nähtusega, mis ei jäta püsivaid jälgi. Teine asi on siis, kui inimene peab viibima sellises keskkonnas pikemat aega. Sellest tingitud tinnitus võib kujuneda püsivaks.

Püsiv tinnitus esineb umbes 17% inimkonnast. Tinnituse esinemine sageneb koos vanusega ja seda esineb üle 60-aastastest umbes kolmandikul. Umbes 20% tinnituse all kannatavatest inimestest esineb see raskel kujul, mis lõpptulemusena võib muutuda igapäevast elu segavaks ja isegi invaliidisust põhjustavaks.

Tinnitus on kõige paremini kuuldav vaikuses, seega eriti öösel. Nii segab tinnitus uinumist, muutes magamajäämise sageli isegi võimatuks.

Vähem segab tinnitus päeval, mil meid ümbritsevad mitmesugused heliallikad. Ka süvenemine mingisse tegevusse vähendab tinnituse kuuldavust, kuna tähelepanu on siis suunatud mujale.

Mida tunneb inimene tinnituse puhul?

Eluajal on inimene harjunud mitmesuguste häältega ja tal on tekkinud teatud helifilter, mis laseb läbi talle olulist informatsiooni. Ema kuuleb imiku vaikset nuttu ka läbi une. Oma nime nimetamist kuuleme hästi ka muu jutu sees. Paljud helid on meile tuttavad ja me teame, et need ei kujuta endast mingit ohtu. Inimene võib rahulikult magada sõitvas rongis, tegemata välja rongirataste kolksumisest rööbastel.

Miks? Sest tema teadvus ütleb talle, et see pole ohtlik. Kui aga kuuleme esmakordselt tinnitust, ei oska me seisukohta võtta. Varasem kogemus ju puudub ja nii ei tea me, mida see endast kujutab. Kas see tundmatu heli on märk mingist tervisehäirest? Kuna lisandunud heli on tavaliselt ebameeldiv, pole ime, et alateadvus seda sellisena tajub.

Tinnituse tajumine on subjektiivne ja sõltub inimese vastuvõtlikkusest. Sama tasemega tinnitus võib mõjuda erinevatele inimestele täiesti erinevalt.

Tinnituse põhjused

Igal nähtusel on oma põhjus. Ka tinnitus ei teki tühjale kohale. Seda võivad põhjustada mitmed tegurid, millest tavalisem on pikaajaline viibimine mürarikas keskkonnas. Karta on, et noored rokkmuusika sõbrad hakkavad vanemas eas kuulma hoopis teistsugust „muusikat”, mis neid paraku enam kaugeltki sama palju ei vaimusta. Sama käib inimeste kohta, kes pidevalt kuulavad muusikat kõrvaklappide vahendusel. Igasugune valjem heli põhjustab varem või hiljem kuulmisnärvide deformeerumist, mille tagajärjeks on tinnitus.

Teiseks teguriks on kõikvõimalikud vigastused pea- ja kaelapiirkonnas. Traumad, kukkumised, löögid pähe, liiklusõnnetused – need on järgmised põhjused, mis võivad tekitada püsivat tinnitust.

Kolmandaks võib mainida tervislikke põhjuseid, millest esikohal on vanusest tingitud kuulmislangus. Umbes pooltel eakatest esineb koos tinnitusega ühtlasi kuulmispuue. Sellega väheneb loomu-liku helitausta tajumine, mis omakorda soodustab tinnituse kuuldavust, sest tinnitus kahjuks ei kaota oma helivaljusest midagi.