

Peamiseks Meniere`i haiguse vallandajaks peetakse stressi. Seega on soovitatav üritada oma igapäevases elus vältida stressitekitavaid olukordi. Kasuks tulevad lihtsad võimlemis-harjutused, mis tugevdavad organismi. Nende hulka kuuluvad eelkõige tasakaalu arendavad harjutused, mille kirjeldusi on soovijail võimalik leida meie kodulehelt:

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

Saamaks rohkem informatsiooni haigusega toimetulemise kohta, külastage meie ühingu vastuvõtupäevi, mis toimuvad iga kuu teisel teisipäeval kl. 13.00–15.00 ja viimasel teisipäeval kl 17.00–19.00 Tallinnas, Toompuiestee 10, II korrusel kabinetis 208.

Samuti on võimalik võtta meiega ühendust e-posti või telefoni teel. Vastame kindlasti Teie küsimustele.

Eesti Tinnituse ja Meniere`i Ühing

Tallinn, Toompuiestee 10 10137

tel. 53306081

e-post: tinnitus.meniere@gmail.com

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

ETMÜ koduleht : www.etmu.ee

Registrikood: 80324194

Panga a/a nr. EE582200221051948521

Meniere`i haigus



Eesti Tinnituse ja Meniere`i Ühing

Meniere'i haigus on sisekõrva haigus, millele on omane:

- * haiges kõrvas esinev kõrvakohin e. tinnitus
- * kuulmislangus
- * pearinglus

Haigust kirjeldas esimesena prantsuse arst Prosper Ménière aastal 1861.

Ehkki haigus on tuntud juba üle 150 aasta ja seda on pidevalt uuritud, ei teata tõve tekkepõhjuseid endiselt. Haigust iseloomustab vedelikurõhu tõus sisekõrvas, nn. *endolümfaatiline hüdrops*, mis toob kaasa survetunde, nagu oleks väliskõrva kuulumekäik ummistunud. Vedelikurõhu tekkimisele ei ole rahuldavat seletust. Põhjuseks on peetud põletikke, vigastusi, viirushaigusi ja stressi. Umbes 13% juhtudest on haigus pärilik.

Meniere'i haiguse sümptomid

Peaaegu igal Meniere'i haigust põdeval inimesel on haiguspilt erinev.

Selleks, et rääkida Meniere'i haigusest, peavad patsiendil olema välja arenenud kolm peamist sümptomit:

- * kuulmislangus, mis on kindlaks tehtud audiomeetrilise mõõtmisega
 - * kõrvakohin e. tinnitus või survetunne kõrvas
 - * korduvad pearinglushood, mida võib

kirjeldada ümbruse ringlemisena ja mille kestvus on vähemalt 20 minutit.

Vaid kolmandikul kõigist Meniere'i sündroomi põdejatest algab haigus kõigi kolme sümptomi samaaegse esinemisega. Kui sellega kaasneb ka raske iiveldus ja oksendamine, siis on tegemist klassikalise haiguspildiga.

Sümptomid esinevad harva mõlemas kõrvas.

Haiguse kulgemine on ebakorrapärane.

Enamasti esineb vaid üks või kaks sümptomit korraga, mis raskendab diagnoosi panekut. Alles aastate pärast ilmnevad kõik kolm sümptomit. Kuulmislangus areneb pikkamööda, tinnitus esineb vaheaegadega. Üsna sageli esinevad ainult pearinglushood ilma ülejäänud kahe sümptomita. Sellistel juhtudel on lõpliku diagnoosi panek võimalik alles aastate pärast.

Meniere'i haigus ei too kaasa täielikku kurdustumist, kuid kuulmine nõrgeneb pidevalt. Pearinglushood võivad esineda erineva intervalliga päevadest aastateni, vahel lõpevad need täiesti. Sümptomid võivad kaduda ka aastateks, et siis uuesti ilmuda.

Haigusele on iseloomulik tundlikkus rahutu tausta suhtes. Igasugune kirev või värvikas taust (tapeet, põrandariided jne võivad kutsuda esile pearingluse ja vallandada haigushoo.

Meniere'i haiguse esinemine

Meniere'i haigust esineb võrdselt sageli nii meestel kui naistel, võrdselt sageli nii vasakus kui ka paremas kõrvas. Haigestumine leiab enamasti aset aastates 40–60. Alla 20aastased haigestuvad harva, kuigi teatakse kõige nooremalt 3aastast ja kõige vanemat 96aastast haigestunut.

Haiguse kulg

Haigus kulgeb erinevatel inimestel erinevalt. Võib öelda, et kahte täpselt ühesugust haiguspilti pole olemas.

Haiguse alguses esinevad tavaliselt vahelduv kuulmislangus ja pearinglus ning survetunne kõrvas, iiveldus ja oksendushood. Haigushood võivad haiguse algstaadiumis olla vägagi rasked, kuid asjatundliku tegutsemise, teraapianõuannete ja ravi abil võib menieerik veeta peaaegu normaalset elu. Paljud neist suudavad jätkata töөлkaimist. Meniere'i haigus on vaid harva põhjustanud töövõime kaotust sellises ulatuses, et see loetakse invaliidistumiseks, mille tulemusena haige on sunnitud jääma invaliidsuspensionile.