

Tinnitus

Senin duymadigin bir ses duyuyorum!

Tinnitus Nedir?

"Tinnitus" tip dilinde, genelde kulak içindeki gürültü, çınlama ve islik benzeri seslere verilen addir. Bu seslerin ortak noktası dış bir ses kaynağından gelmemeleri ve yalnızca etkilenen kişi tarafından duyulmalarıdır.

Eğer bu sesler psikolojik olumsuzlukları da beraberinde getiriyorsa, buna da "Tinnitus" denir ve bu seslerin neden olduğu rahatsızlıklar ve engellemeler kastedilir. Bu tarife, örn. depresyonlar ve uyuma zorlukları da dahildir. Son zamanlarda bununla ilgili olarak "Karmasik Tinnitus" sözcüğü de kullanılmaya başlamıştır.

Tinnitus -en azından başlangıçta- bir hastalık belirtisidir. Belirti sözcüğü ile, sizi olumsuz etkileyebilecek veya hasta edebilecek bir sorunun, fiziksel ya da ruhsal alanda vücutta var olduğunu gösteren önemli bir işaret olduğunu kastediyoruz. Bir çok insan bu durumda kendini çaresiz hissetmektedir.

Bu çaresizliğe bir de aşağıdaki faktörler eklenmektedir:

- tehlikeli neden ve sonuçlarından duyulan korku,
- etkilenen kişinin yetersiz bilgisi,
- doktorlardan gelen yanlış bilgilendirme (bunun çaresi olmadığı, bu seslerle yaşamayı gerektigi gibi.)

Özenli ve pozitif bilgilendirme ve uzmanlarca yürütülen tani sonucunda, hastanın korkuları çoğu durumda çok çabuk giderilebilir.

Tinnitus nasıl belli olur?

Tinnitus'u çok farklı biçimlerde, örn. islik, fisirdama, vizilti, gıcirti, tirmalama, tıklatma gibi ortaya çıkabilir. Bazen yüksek derecedeki işitme kaybıyla birlikte melodi olarak da duyabiliriz. Bazen birden fazla ses birlikte de görülebilir. Bu sesler, yalnızca bir kulakta, her iki kulakta birden veya kafa içinden geliyormuşçasına da ortaya çıkabilir.

Tinnitus niçin olur?

Tinnitus bir çok nedene bağlı olarak ortaya çıkabilir:

- Gürültü zararları / Patlama sonucu oluşan travma

Kulakta duyulan seslerin sık rastlanan bir nedeni (% 30'a kadar), kulaktaki hassas tüy hücrelerinin bir patlama veya gürültü ile zarar görmesidir. Bu gruba, genelde gençlerin dinlediği müzikler (walkman, disko ve rock konserleri) ve işyerindeki gürültüler neden olur. Patlama travmalarında hemen yapılacak bir müdahale ile her zaman iyileşme sağlanabilir.

■ Kanama kaynakli zararlar

Doktorlar açısından kanamalar Tinnitus'un en büyük ve önemli nedeni olarak görülür ve tani buna yönelik yapılmaya çalışılır. Bu ilk elde değerlendirilen süpheli durum, hemen mümkün olduğunca hızlı ve özenli bir tani ile desteklenmelidir. Ancak bu şekilde, Tinnitus'un kaynağına ilişkin olarak çok farklı nedenler bulunabilir ve sorun yok edilebilir. Burada temel ilke: "Ne Kadar Erken,O kadar İyi".

■ Isitme Kaybi

Isitme kaybi ile birden ortaya çıkan duymama ya da ani duyma azalmalarını ki çoğu kez tek kulaktır kastediyoruz. Çoğunlukla isitme kayıpları, kulak sesleri ve nadiren de bas dönmesi ile beraber görülür. Çok sayıdaki çalışmalara dayanarak isitme kayıplarının bir süre sonra kendiliğinden iyileştiği kabul edilmektedir (Anında İyileşme). Bazen de kulakta bir ses ya da/ve isitme kaybi kalıcı olabilmektedir.

■ Diğer Nedenler

Bu ana nedenler dışında bir dizi diğer bazı sebepler de görülebilir. Bunları, sizi tedavi eden doktorunuzla görüşmenizde kullanabilmeniz amacı ile kısaca sıralamak istiyoruz:

- Omurilik kaynakli hastalıklar,
- Çene ve diş rahatsızlıkları,
- Presbyakusis (yaşlanma kaynakli isitme kayıpları),
- Akustikneurinom (isitme sinirlerindeki iyi huylu tümör),
- Morbus Menière (isitme kaybiyla gelen şiddetli bas dönmesi),
- Kalp ve damar hastalıkları,
- Anabolizma hastalıkları,
- Böbrek hastalıkları,
- Hormonsal bozukluklar,
- Üçüncü kulak kemisinin (üzengi), iç kulaga aktarımındaki sorunlar,
- Kronik orta kulak iltihapları,
- Zehirlenmeler (Intoxikationen),özellikle de ilaç kaynakli olanları,
- Kafatası ve Beyin Travmaları, merkezi sinir sistemindeki hastalıklar
- Narkozlar,özellikle de omurilik narkozları (Spinalnaesthesie).

Sesler nasıl oluşur?

Tinnitus mutlaka kulakta olmak zorunda değildir. Sıkça beyinde de ortaya çıkabilir.Bu nedenle, Tinnitus'un anlaşılabilmesi için, kulagi (dis,orta ve iç kulak olarak),isitme sinirlerini ve beyinin belirli bölümlerinden oluşan bütün isitme sistemini incelemek gerekir.

Basit anlatımla şu şekilde duyarız: Kulakta mekanik dalgalar (ses dalgaları) elektronik dalgalara dönüştürülür, tıpkı bir mikrofonda olduğu gibi. Bunu kulakta sağlayan iç kulaktaki tüy hücreleridir. Bunlar mikroskobik ince tüylerle donatılmış sinir hücreleridir. Disardan gelen dalga iç kulaktaki sıvıyı harekete geçirir ve sonucunda tüy hücrelerini kısa süreli bükerek. Bu şekilde oluşan elektrik dalgası sinir ağı yardımıyla beyine iletilir. Ve artık burada dalga, anlama kavuşur, tanımlanır ve bu haliyle ses olarak algılanır.

Sıkça,biraz da tahmine dayanan Tinnitus nedeni olarak, duyma sürecinde iç kulaktaki hassas tüy hücrelerinde veya sinir hattında sorun olabileceği kabul edilir. Eğer bizler "olmayan sinyalleri" Tinnitus olarak hissediyorsak, bunları tabi ki, bizce bilinen bir kaynaga ait olmadıklarından çözemiyoruz.

Akut hali

Eger sesler ilk kez ortaya çıkarsa

Sakin olun! Ve iyi bir uyku çekin. Eger sesler ertesi sabah hala duyuluyorsa, hizli bir muayene için "acil" olarak bir Kulak,Burun Bogaz- Doktoruna (KBB) gitmeniz gerekir. Eger kulak sesleri bir isitme kaybıyla gelmisse, hemen KBB-Doktoruna basvurmanız gerekir. Burada Isitme Kaybi süphesi daha fazladır.

Zaman kaybetmeyin!

Tedavide geçerli kural: " Ne kadar erken,o kadar iyi". Bu sekilde iyilesme sansinizi artirmis olursunuz. Aniden olusan ve agir seyreden Tinnitus hastaların % 70'i tedavi sonucu tamamen iyilesmektedir.

Tedavi: Kan dolasimini hizlandirma islemi ve dinlenme

KBB Doktoru size muayeneden sonra uygun bir tedavi uygulayacaktır. Genelde önce kan dolasimini hizlandirici ilaç verilmektedir, bazen da bunu belirli uyarici etkileri olan sivileri enjekte ederek saglayabilir (reolojik çözüm). Kimi zaman ise kortizonlu mutfak tuzu çözeltileri verilir, bununla iç kulaktaki tüy hücrelerin in yeniden canlanmasi amaçlanır.

Genel olarak hastanın tedavi süresince kendini yormaktan kaçınmasi ve her tür yorucu isten uzak durmasi önerilir. Is yerinden istirahat almak bu nedenle çok yararlı olacaktır. Dinlenme büyük olasilikla ilaç tedavisi yanında ruhsal terapi etkisi de saglayacaktır. Ayrıca hastanın bagisiklik direncini artırarak iyilesmeyi hizlandiran bir etki de yapacaktır.

Sivi Oksijen Terapisi (SOT)

Basinçli bir odada sikistirilmis oksijen tedavisi, ancak ani isitme kaybının ortaya çıktigi durumlarda (Örn. patlama sonucu ya da yüksek gürültü kaynakli ani isitme kaybında) uygulanır. Bu tedavi bilimsel nedenlerle hemen yapılmalıdır. Isitme kaybının görülmedigi Tinnitus vakalarında sikistirilmis oksijen tedavisi uygulanmaz.

SOT-Tedavisinde, saf oksijen vererek, tüy hücrelerin yeniden harekete geçmeleri umut edilir. Bu yüksek basınç "odasında" yapılmalıdır. Basınç, oksijenin kirmizi kan hücrelerine takilmadan iç kulaktaki tüy hücreleri de dahil olmak üzere bütün sinir hücrelerine ulasmasini saglar. Ancak bu tedavi günümüzde tartismali olup, hatta bazı durumlarda sigorta tarafından da kabul edilmemektedir.

Tibbi Arastirmalar

Bazen doktorunuzun sizi diger doktorlara, Tinnitus'un olasi sebebini anlamak amaci ile sevk ettikleri de olur.

Kronik Tinnitus

Eğer kulaktaki sesler sürerse

Bir kaç hafta süren Tinnitus sonrasında artık seslerin kaybolması pek mümkün değildir. Bu duruma "kronik Tinnitus" denir. Ancak burada da Tinnitus'a rağmen rahatsız olmadan dolu dolu yaşamak mümkündür.

Kendi çabanız etkilidir

Süregelen kulak içi seslerde terapinin nihai amacı, sizin Tinnitus'a dikkat etmemenizi sağlamaktır. Böylece sesleri duymamayı öğrenebilirsiniz. Bir çok Tinnitus'lu bunu bir yıl içinde basarmaktadır. Sabırlı olun ve kendinize bunun için zaman ayırın.

Devamlı ama dayanılır

"Kronik Tinnitus" yalnızca sizin sürekli kulak içi sesleriniz olduğunu belirtir. Bu nedenle hasta olduğunuzu ve acı çekmeniz gerektiğini değil. Başlangıçtaki dayanılmaz rahatsızlıklardan sonra bile geçerli kural: her tünelin sonunda ışık vardır. Hastaların çoğunluğu kulak seslerini kabullenmeyi öğrendiler. Ya çok az ya da hiç etkilenmiyorlar. Çünkü dikkatlerini daha önemli şeylere ve seslere yönlendiriyorlar. Tinnitus'a değil!

Ruhsal Rahatsızlanmaları ustalaştırmak

Bunun yanı sıra, kronik Tinnitus'u başlangıçta ya da uzun süre etkili bir rahatsızlık şeklinde yaşayanlar da vardır. Hem iş hem de özel hayatlarında. Bu acıların nedeni Tinnitus değildir. Neden, dikkatini toplama zorlukları, uyuyamama sorunları, yüksek sese asırı duyarlılık (Hyperakusis), depresif safhalar, sosyal ilişkilerin sınırlandırılması ve zaman zaman da özgüvenin kaybolması gibi Tinnitus'un yan tesirleridir.

Tinnitus ruhun gürültüsü haline gelir! Bu belirtileri ve tesirlerini göze alabilirsiniz. Eğer ki kaderinizi kendi elinize alırsanız. Cesaretle ve umutlu olun. Siz de başarabilirsiniz.

Tedavi

Eğer kulak sesleri ilk kez ortaya çıkarsa

Önemli bilimsel adımlar konusunda bilgi almak üzere doğrudan Akut hali bölümünü okuyunuz. Bir KBB-Doktor ziyareti kaçınılmaz biçimde gereklidir.

Kişisel desteklenmiş tedavi

Genel geçer kural: Sağlıklı bir yaşam stili sürmek, hayata pozitif bir bakış açısına sahip olma ve rahatlama egzersizleri her durumda işe yarar. Ayrıca aynı hastalıktan etkilenenlerle deneyimleri paylaşmak da önemlidir. Diğer bütün terapi adımları ise size özel kararlaştırılmalıdır. Siz de harekete geçmeli ve Tinnitus'la mücadeleyi öğrenmelisiniz. Başarı sizin elinizde.

Psikolojik yardımlar

Eğer Tinnitus yıkıcı acılara neden oluyorsa, bilin ki burada çoğu kez ruhsal faktörler çok önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle psikolojik destek istemekten çekinmeyiniz. Almanya'da Tinnitus'la mücadelede iyiden çok iyiye kadar psikolojik terapi önemli sonuçlar verdi.

Isıtme aleti sağlanması

Bir çok Tinnitus'lu, %50 in üzerinde olabilir, az ya da çok ısıtme kaybına, çoğu kez de yüksek ayarlı sesleri algılayamamakla karşı karşıya kalmaktadır. Çoğunlukla bu yüksek sesleri duyamama, sese asırı duyarlı olma durumu (Hyperakusis) ile birlikte de görülebilir.

Bu nedenle en kısa sürede bu ısıtme kaybını bir ısıtme aleti ile dengelemeyi düşünmek gerekir.

Tinnitus'u maskelemek

Psikoterapinin yanı sıra genelde, Tinnitus maskeleme cihazı önemli bir yardım olarak görülür. Bu amaçla kullanılan araçlar:

- normal ısıtme aletleri,
- Tinnitus maskeleyici,
- Isıtme aletleriyle maskeleme cihazının birleştirilmesi: Tinnitus enstrümanı (buna kombi maske de denir).

Bütün bu araçlar ısıtme cihazı görünümündedir ve onlar gibi de taşınırlar : Kulagin arkasında ya da kulak içinde. Isıtme cihazında çevredeki seslerin daha güçlendirilmesi ile bir perdeleme sağlanırken, diğer cihazlarda özel sesler üretilir ve doğrudan kulak içine verilir. Hasta bu sesleri alışma süresi bitiminde, seslerin nötr özelliği sayesinde kendi kulak seslerine kıyasla daha katlanılır bulur ve bu şekilde kendiliğinden kulak içi seslere bağlı ortaya çıkan korkuları ve diğer olumsuz duyguları yaşamaz.

Tinnitus - Etkisizleştirme - Terapisi (TET)

Sesleri duymazlığa gelmek için izlenen terapiye bu ad verilir. Burada doktorlar, psikologlar ve ısıtme cihazı uzmanları el ele size özel bir tedavi saptamak üzere çalışırlar.

TET, bütün insanların her sesi duymadığı gerçeğinden hareket eden araştırmaların sonuçlarına dayandırılır. İnsanlar önem vermedikleri şeyleri duymazlar. Bu şekilde örneğin buzdolabınızın sesini ya da diğer tanıdık çevre gürültülerini bir süre sonra duymazsınız.

Kulak sesleri, bu prensibe uygun olarak yalnızca eğer beyin koruyucu filtre etkisi zarar görmüşse duyulur hale gelir. Ve de bu filtre etkisinin yeniden canlandırılması amaçlanır ki bu kendi bagisiklik sisteminin iyileştirilmeye çalışılmasına benzer bir çabadır.

Bu amaçla var olan terapi olanakları, sistematik ve planlı olarak kişiye özel terapiyle birleştirilir. Hedef Tinnitus'lu özel eğitilmiş uzman bir ekip yardımı ile bir- iki yıl içinde terapiyle yönlendirmek ve ona bu tedavi boyunca eşlik etmektir. Burada da terapinin bir bölümü olarak tamamen özel bir Tinnitus-Maskeleyicisinden (ki buna "noiser" ya da "Tinnitus Cihazı" da denir) kulak seslerinden daha düşük bir volumda ve daha hoş bir ses hastaya verilir.

Diger terapi olanaklari

Çok sayıda alternatif ve bilimsel tip alanında diger bir çok terapiler de vardır. Bunlardan bazen acı azaltıcı veya terapi destekleyici olarak yararlanılır.

Akupunktur, Homöterapi, Neuralterapi, Iontophorese, Oksijen Çokadım Terapisi, Tai-Chi, Ayak refleksi bölgesi masajı; Penzel tipi, bioresonanzterapi tipi, biofeedback tipi akupunktur masajları ve diger bir sürü az ya da çok alternatif terapiler (ek olarak ya da sonradan) denenebilir.

Bütün bu terapiler özel Tinnitus terapisi değildir. Ama size rahatsızlığınızda pozitif etki edebilir ve böylece dolaylı olarak Tinnitus'unuzu da olumlu etkileyebilirsiniz. Ancak gerçek anlamda bir iyileşme beklemeyiniz. Her zaman çok olumlu vaatlerle gösterilen ve bu nedenle de genellikle çok pahalı olan terapilere her zaman kuskuyla bakınız.

Alman Tinnitus Dernegi

Etkilenenlerden Etkilenenler İçin

Alman Tinnitus Dernegi, Morbus Meniere, Isıtme kaybı ve Tinnitus hastaları, onların yakınları ve uzmanlardan oluşan bir lobi ve kendi kendine yardım kurulusudur. 22.000 Üye, bizi dünyanın en büyük Tinnitus organizasyonu ve Almanya'da sağlık alanında kabul gören bir muhatap yapmaktadır.

Geçmişte Tinnitus'un ciddiye alınması gereken bir sağlık sorunu olduğunun kabulü ve bu alanda öğretim ve araştırma yapılmasının gerekliliğini sağladık. Sosyal hakların elde edilmesinde Tinnitus'un tek başına yeterli görülmesi ve terapi alanında oldukça olumlu gelişmelerin sağlanması da Alman Tinnitus Derneginin bir başarısıdır.

Bütün bu ve diğer başarıları rağmen hala büyük taleplerle karşı karşıyayız: Terapi ve sosyal yardım konularında hastaların gereksinimleriyle daha güçlü ilgilenmek zorundayız. Tinnitus'tan etkilenenlere yaşamlarını kendilerinin yönlendirmelerini sağlamaya yönelik daha fazla öneri sunmalıyız.

Gerekli iyileştirmeleri sağlamadaki başarımızı siz doğrudan etkiliyorsunuz: Alman Tinnitus Dernegi üyeliğinizle! Çünkü bütün faaliyetlerimizi sadece üye aidatları ve bağışlarla yürütüyoruz. Ve Alman Tinnitus Dernegi üyesi olarak siz Almanya'da doğrudan Tinnitus'luların sorunlarına yönelik bagimsiz bir kurumu güçlendiriyorsunuz.

İrtibat

Deutsche Tinnitus Liga e.V.

Postfach 210351
42353 Wuppertal

Tel 02 02-24 65 2-0

Fax 02 02-24 65 2-20

dtl@tinnitus-liga.de
www.tinnitus-liga.de