

# Tinnitus

## Ja cujem nešto što Ti ne cuješ

### Šta je tinitus?

„Tinitus“ označava medicinski stručni izraz za šumove, za koje se zna i pod imenom zujanje, zviždanje ili šuštanje u uvu. Karakteristično je da za ove šumove da po pravilu za njih nisu odgovorni spoljašnji izvori zvuka i da se gotovo uvek mogu čuti samo od strane osobe koja pati od tinitusa.

Ukoliko su ovi šumovi povezani sa psihickim smetnjama, tada se isto govori o tinitusu a pri tome se misli na smetnje koje su prouzrokovane tinitusom. Ovde spadaju na primer depresije i smetnje spavanja. U novije vreme za ova stanja upotrebljava se izraz „kompleksni tinitus“.

Tinitus je – bar u početnoj fazi – simptom bolesti. Simptom je važno upozorenje da se na telesnom i/ili psihickom polju dešava nešto što dovodi do oštećenja ili bolesti. Mnoge osobe koje imaju tinitus osecaju se bespomoćno u ovoj situaciji.

Tome često doprinose:

- strah od opasnih uzroka
- nedovoljna informisanost osoba sa tinitusom
- pogrešne informacije od lekara (tu se ništa ne može učiniti, sa tim se treba živeti)

U većini slučajeva osoba sa tinitusom se može boriti protiv straha pažljivim i potpunim informacijama kao i ispravnom dijagnostikom.

### Kako izgleda tinitus?

Tinitus doživljavamo kao potpuno različite zvukove, kao na primer pištanje, šuštanje, zviždanje, lupanje, zvonjenje, grebanje. Kada je u vezi sa teškim oštećenjima sluha možemo ga registrovati i kao melodije. Ponekad se dešava da se istovremeno pojavi više šumova. Ovi šumovi se mogu registrovati u jednom uvu, u oba uva ili u glavi.

### Kako nastaje tinitus?

Tinitus može nastati na brojne različite načine:

- Oštećenje bukom/akustička trauma

Česti uzrok šumova u uvu (do oko 30%) jeste oštećenje nežnih slušnih ćelija bukom ili praskom. Tu spadaju pre svega muzika koju omladina sluša u slobodno vreme (vokmeni, diskoteke, rok-koncerti), ali i buka na radnom mestu. Traume praskom mogu se skoro uvek izleciti pravovremenim tretmanom.

- Smetnje cirkulacije

Smetnje cirkulacije su od strane lekara najčešći pretpostavljeni razlog za nastanak tinitusa, te je na ovoj pretpostavci zasnovano i lečenje. Ova dijagnoza na koju se najpre pomisli morala bi se rešiti što je moguće ranijom i preciznijom dijagnostikom. Samo odgovarajućom dijagnostikom možemo utvrditi

**Tinitus** : Ja cujem nešto što Ti ne cuješ

veoma različite uzroke tinitusa kao simptoma, a potom ukoliko je moguće i eliminisati ga. Ovde važi pravilo: Što ranije, to bolje.

#### ■ Iznenadna (akutna) naglupost

Pod pojmom akutne nagluposti podrazumeva se iznenadni potpuni gubitak sluha ili iznenadno nastala naglupost, koja se uglavnom dešava na jednom uvu. Ova bolest je često praćena šumovima u uvu, a znatno ređe vrtoglavicama. Na osnovu brojnih studija utvrđeno je da se u mnogim slučajevima sluh ponovo oporavi (spontano izlecenje). Često se, međutim, desi da se šumovi u uvu i/ili gubitak sluha ponovo pojave.

#### ■ Ostali uzroci

Osim ovih glavnih uzroka postoje još brojni drugi uzroci na koje treba misliti. Ovde ih navodimo kratko, jer o njima možete razgovarati sa svojim lekarom:

- Oboljenja vratne kicme
- Bolesti u području zuba i vilicnog zgloba
- Presbycusis (smanjenje sluha uslovljeno starenjem)
- Acusticus neurinoma (tumor slušnog živca)
- Morbus Menière (kružne vrtoglavice povezane sa nagluvošću)
- Oboljenja srca i krvotoka
- Metabolićki poremećaji
- Oboljenja bubrega
- Hormonalni poremećaji
- Okoštavanje uzengije, treće slušne košćice, za unutrašnje uvo (otoskleroza)
- Hronicne upale srednjeg uva, funkcionalne smetnje Eustahijeve tube
- Trovanja (intoksikacije) naroćito lekovima
- Povrede lobanje i mozga, oboljenja centralnog nervnog sistema
- Anestezija, naroćito u kicmeni kanal (spinalna anestezija)

### **Kako dolazi do tinitusa**

Tinitus ne mora nužno nastati u uvu. On često može nastati u mozgu. Za razumevanje tinitusa treba uzeti u obzir da se kompletan slušni sistem sastoji od uva (spoljašnje, srednje i unutrašnje uvo), slušnog živca i određenih delova mozga.

Pojednostavljeno se slušanje obavlja na sledeći način: u uvu se mehanicki impulsi (zvucni talasi) pretvaraju u elektrićne impulse, slično mikrofONU. Za ovo su odgovorne slušne ćelije u unutrašnjem uvu. To su nervne ćelije koje imaju mikrosopski nežne treplje. Pobuđivanje zvucnim talasom će pokrenuti tećnosti u unutrašnjem uvu, a usled toga će se treplje slušnih ćelija savijati. Elektrićni impulsi koji pri tome nastaju biće dalje preneti preko nervnih vlakana do mozga. Ovde postajemo svesni zvucnog talasa i on za nas biva prepoznatljiv, a u ovom obliku on je prepoznat kao šum.

Često se, delom bazirano na objašnjenjima zasnovanim na pretpostavkama, u objašnjenjima tinitusa polazi od činjenice da su osetljive slušne ćelije unutrašnjeg uva ošćecene ili da ošćecenje postoji u nervnim putevima. Kada mi cujemo „signale iz nicega“ kao što je to slučaj kod tinitusa, ne možemo na razuman način pronaci poznati izvor zvuka i stoga ni pretvoriti ga u razuman signal.

## Akutni napad

### Kada Vam se šumovi u uvu prvi put pojave

Ostanite smireni! I naspavajte se. Ukoliko tinitus postoji i dalje sledeceg jutra, savetuje se hitan pregled kod otorinolaringologa. Ukoliko se šuštanje u uvu javi zajedno sa nagluvošću u uvu tada treba smesta posetiti otorinolaringologa. Tada postoji sumnja da se razvila akutna naglupost.

### Ne gubiti vreme

Kod lecenja važi pravilo „Što brže, to bolje!“. Time povećavate svoje šanse za izlecenje. Kod oko 70% osoba koje su imale akutni tinitus on potpuno prestaje.

### Tretman: sredstva za podsticanje cirkulacije i mirovanje

Otorinolaringolog uvodi terapiju nakon pregleda. Po pravilu terapija obuhvata lekove za podsticanje cirkulacije, kao i infuzije sa određenim mehanizmom dejstva (reologici). Ne retko primenjuju se slani rastvori (fiziološki rastvor) zajedno sa kortizonom, koji bi trebalo da pomogne revitalizaciji (oživljavanju) malih slušnih celija u unutrašnjem uvu.

Uopšteno se preporucuje da pacijent za vreme treapije bude izvan opterecujucih poslovnih ili porodicnih situacija. Prepisivanje bolovanja može biti od velike koristi u ovim situacijama. Moguce je da mirovanje ima pri tome isti terapijski efekat kao i medikamentna terapija. Ono može da dovede do toga da se aktiviraju mehanizmi samoizlecenja kod pacijenta.

### Hiperbaricna kiseonicna terapija

Tretman sa hiperbaricom kiseonicnom terapijom (HB terapija) u prostoriji u kojoj vlada nadpritisk dolazi u obzir uvek kada postoji akutno oštecenje unutrašnjeg uva (npr. akutna (iznenadna) naglupost/gluvoca, akutna akusticka trauma). Tretman bi sa medicinske tacke gledišta trebalo sprovesti što ranije. Tinitus bez gubitka sluha nije indikacija za hiperbaricnu kiseonicnu terapiju.

Kod HB terapije pokušava se da se dovođenjem čistog kiseonika slušne celije ponovo ožive. Ovo se dešava pod velikim nadpritiskom u „komori“. Nadpritisk dovodi do toga da se kiseonik ne vezuje više za crvena krvna zrnca, nego se rastvara u svim celijama tela, a takode i u slušnim celijama. Ovaj tretman je još uvek osporavan.

### Specijalisticki pregledi

Ponekad cete biti upuceni drugim specijalistima, da bi se dijagnostikovali moguci uzroci, koji mogu biti odgovorni za nastanak tinitusa.

## Hronični tinitus

### Kada šumovi u uvu traju

Nakon nekoliko nedelja malo je verovatno da će vaš tinitus nestati. Ovo stanje opisuje se kao hronični tinitus. Vi možete uprkos tome voditi neopterećeni i ispunjeni život.

### Sopstvena saradnja korisna

Kod trajnih šumova u uvu najviši terapijski cilj jeste ne obracati pažnju na tinitus. Možete naučiti jednostavno da ga precujete. Kod mnogih osoba koje pate od tinitusa ovo se dešava unutar godinu dana. Priuštite sebi za to dovoljno vremena i strpljenja.

### Trajan, ali podnošljiv

Izraz „hronični tinitus“ označava da imate trajno zujanje u ušima. To ne ukazuje na da Vi zbog toga morate patiti ili biti bolešni. Vec nakon početnog jakog opterećenja tinitusom važi pravilo: Nakon tamnog tunela ponovo će biti svetlo! Vecina osoba koje pate od tinitusa naučile su da prihvate svoje zujanje. Oni ne osecaju, ili jedva da osecaju smetnje, jer posvećuju pažnju na važne stvari i šumove, a ne na tinitus.

### Savladavanje psihickog opterećenja

Postoje pacijenti koji doživljavaju teške probleme zbog hroničnog tinitusa u početku, ali neki i trajnije. Te smetnje mogu biti kako u poslovnom, tako i u privatnom životu. Ovi problemi nisu uzrokovani tinitusom. Oni su posledica tinitusa, kao npr. smetnje koncentracije, smetnje spavanja, preosetljivost za glasne zvuke (hiperakuzija), depresivne faze, ograničenje socijalnih kontakata i povremeno gubitak samopouzdanja. Tinitus postaje buka duše!

Ovim simptomima i bolestima možete vladati, ukoliko preuzmete svoju sudbinu u svoje ruke. Imajte odvažnosti i pouzdanja. To će Vam pomoci.

## Lecenje

### Kada se tinitus pojavi prvi put

Procitajte molimo u poglavlju o akutnom napadu da biste se informisali o najbitnijim školsko medicinskim koracima. Hitna poseta otorinolaringologu je neophodna.

### Licno podešena terapija

Uopšteno važi: Zdravo vodenje života, pozitivne životne postavke i vežbe za opuštanje su od pomoci. Isto tako od pomoci može biti i razmena iskustava sa osobama koje pate od tinitusa. Svi ostali terapijski koraci moraju biti podešeni individualno za Vas. Vi pri tome morate biti i sami aktivni i naučiti da tinitus precujete.! Vi odlucujete o uspehu.

### Psihološke pomoci

Psihicki faktori imaju veoma veliku ulogu kada tinitus dovodi do teških tegoba. Ne zazirite da u obzir uzmete i psihoterapijsku pomoc.. Kada naučite da savladate svoje licne probleme tada cesto postavljate Vaš tinitus u pozadinu. U Nemackoj postoje veoma dobri rezultati savladavanja tinitusa koji su ostvareni zahvaljujuci psihoterapiji.

**Tinnitus** : Ja cujem nešto što Ti ne cuješ

### **Primena slušnih aparata**

Mnoge osobe sa tinitusom, verovatno preko 50%, imaju istovremeno veće ili manje oštećenje sluha, uglavnom u području visokih tonova. Često je ovo oštećenje sluha procenjeno povećanim osećajem glasnosti (hiperakuzija).

Zbog toga bi trebalo misliti na primenu slušnog aparata, da bi se popravio kvalitet Vašeg života.

### **Tinnitus maskiranje**

Pored psihoterapije bitna pomoć omogućena je tinitus maskiranjem.

Za maskiranje se koriste:

- uobičajeni slušni aparati
- tinitus maskeri, kao i
- kombinacija tinitus maskera i slušnog aparata (poznati na kombimasker)

Svi ovi aparati leže na slušni aparat i tako se i nose, iza uva, ili u spoljašnjem uvu. Dok slušni aparat može da ima maskirajuće dejstvo pojačanjem šumova iz okoline, masking aparati proizvode šumove u uvu. Pacijent oseća ove spoljašnje zvuke, i nakon vremena potrebnog za privikavanje, na temelju njihovih neutralnih osobina oni bivaju mnogo prijatniji od šumova u uvu. Šumovi iz masking aparata pri tome se automatski ne povezuju sa strahovima i ostalim negativnim osećanjima, koja su ranije nehotično povezana sa sopstvenim zujanjem u uvu.

### **Tinnitus retrening terapija (TRT)**

Retrening terapija predstavlja terapijsku metodu koja omogućava da se tinitus prećuje (potisne). Na ovom polju rade lekari, psiholozi, akusticari, i to prilagođeni individualnoj situaciji.

TRT je bazirana na rezultatima istraživanja prema kojima je slušni sistem kod svih ljudi tako postavljen da ne registruje sve šumove iz okoline. Oni šumovi koji su za ljude potpuno nebitni se ni ne čuju. Tako na primer ne čujete npr. zujanje Vašeg frižidera ili druge šumove iz okruženja.

Šumovi u uvu će prema ovoj teoriji postati čujni kada se zaštitno dejstvo moždanog filtera ošteti npr. stresom. Logično, može se ponovo postići nastajanje dejstva ovog filtera, kao što u svakom slučaju može doći i do poboljšanja imunološkog sistema.

Stoga se primenjuje sistematski i planirano individualni terapijski plan u okviru raspoloživih terapijskih mogućnosti. Osoba sa tinitusom se vodi i prati uz pomoć specijalno obrazovanih stručnih timova tokom jedne do dve godine.

Kao deo terapije takođe se koristi i specijalni tinitus masker sa širokopojasnim šumom, koji treba da bude podešen na nivo tiši od intenziteta tinitusa.

### **Ostale terapijske mogućnosti**

Postoje brojne terapijske mogućnosti u oblasti klasične i alternativne medicine. Delimično one imaju ograničeni značaj ili podstiču ostale vrste terapije.

Akupunktura, homeopatija, neuralna terapija, jontoforeza, Tai-Chi, masaža refleksnih zona stopala, akupunkturna masaža po Pencelu, biorezonantna terapija, biofeedback i ostale više ili manje alternativne terapije koje se u svakom slučaju dodatno mogu probati.

**Tinitus** : Ja cujem nešto što Ti ne cuješ

Sve ove terapijske mere nisu specifične za tinitus. One međutim mogu delovati pozitivno na Vaše opšte stanje, a time indirektno na Vaš tinitus. Ali ne očekujte izlecenje u potpunom smislu. Budite uvek skeptični kod velikih obećanja za izlecenje i posledicno skupim ponudama za terapiju

## Saveti za samopomoc

Pre ili kasnije Vi treba da shvatite svoj tinitus kao dobronamerno upozorenje. Ovo upozorenje oznacava da ste verovatno prešli granice na telesnom ili psihickom nivou. Zbog toga prihvatite upozoravajući signal. Sagledajte stvari iz osnova. Ispitajte svoju životnu situaciju. Ne zadržite od razmatranja mogućnosti da potražite terapijsku pomoc! Ukoliko Vaš tinitus i dalje ostane ne treba da vas napusti nada. U većini slučajeva smanjuje se na početku opterećujući intenzitet zujanja. Vi možete i treba da uzmete aktivno učešće. Osvrnite se na primer na sledeća pravila ponašanja:

- - Smanjite u akutnoj fazi svaki stres. Ostati na bolovanju tokom jedne do dve sedmice je od velike pomoci.
- Prekinite konzumaciju nikotina, kofeina i alkohola.
- Izbegavajte buku i glasnu muziku, ili se zaštitite zaštitnicima za uši.
- Preispitajte sa svojim lekarom i apotekarom da li lekovi koje uzimate deluju na oštećenje sluha.
- Zabavite se sa vežbama za opuštanje.
- Potrudite se da imate pozitivna mišljenja.
- Telesne vežbice mogu Vam ciniti dobro.
- Nemojte se povlaciti. Podsticite porodicne i prijateljske veze. Otvorite svoje uši.
- Ukoliko imate slušno oštećenje razmislite o skorom nošenju slušnih aparata.

Slušajte sebe, ali se prislušajte!

## DTL (Nemacka tinitus liga)

### Osobe sa tinitusom – osobama sa tinitusom

Nemacka tinitus liga je organizacija za lobiranje i samopomoc pacijenta sa tinitusom, akutnom nagluvosti i pacijenata sa Menijerovom bolesti, njihovih rodaka i strucnjaka. 22.000 članova čini najveću tinitus grupaciju na svetu i priznatog partnera zdravstvenog sistema u Nemackoj.

DTL je osnovana 1986 godine u Wuppertalu od strane Hansa Knöra i osam drugih pacijenata. Razlozi za osnivanje bili su skromne terapijske mere u zdravstvenom sistemu i ignorisanje tinitusa kao tegobe. Od tada se Nemacka tinitus liga razvila u najveću nemacku organizaciju za samopomoc.

Preko 1.000 strucnjaka pripada DTL kao partneri i članovi koji unapređuju rad. Među njima nalaze se značajni naucnici, otorinolaringolozi, specijalisti ostalih disciplina, akusticari, psiholozi i mnogi drugi terapeuti. A tacno 150 grupa za samopomoc podržano je od strane DTL.

**Tinitus** : Ja cujem nešto što Ti ne cuješ

Nemacka tinitus liga finasira se isključivo članarinama i priložima. Ona nema nikakvu državnu ili institucionalnu potporu.

Preko svog časopisa "Tinnitus Forum" (TF) DTL čini mnogo. Kao internacionalno citani časopis za stručnjake i osobe koje pate od tinitusa on donosi svojim članovima osim brojnih osnovnih informacija i pojedinačne terapijske mogućnosti. Časopis prikazuje šta je aktuelno i od naučnog značaja i takođe dovodi po povećavanja nade, i to čvrste nade.

Ukoliko želite da saznate više o DTL, interesujete se za članstvo ili kao lekar-specijalista želite da stupite u kontakt sa DTL obratite se direktno na Deutsche Tinnitus Liga.

## **Kontakt DTL**

*Na žalost DTL ne može na Vaša pitanja odgovoriti na srpskom jeziku..  
Hvala Vam na razumevanju.*

**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

Obratite pažnju da se sve metode lečenja mogu dobiti u Nemackoj, a da u Jugoslaviji ne važe u istoj meri i da se ne mogu u potpunosti sprovesti.

Prevod i obrada: Dr Zoran Komazec