



ŠUMENJE V UŠESU

Eva Cedilnik-Gorup

1. Zakaj pride do šumenja v ušesu?

Osnovni bolezenski mehanizem pri šumenju v ušesih je napačno zaznavanje zvoka v možganih. Okvara je lahko v samem ušesu ali pa na poti od ušesa do dela možganov, s katerim slišimo. Pomemben del mehanizma bolezni je, ko bolnik, ki se šumenja ustraši ali ga zaskrbi, šumenju "prisluhne". To tinitus utrdi, hkrati pa bolnika šumenje še bolj moti. Obstaja veliko možnih vzrokov za pojav tinitusa, lahko pa se pojavi tudi brez vzroka.

Šumenje v ušesih pogosto spremlja oslabljen sluh iz kateregakoli razloga – pojavi se lahko pri ušesu, zamašenem zaradi ušesnega masla, ali ušesnem vnetju, pa tudi pri drugih boleznih ušes, na primer pri starostni naglušnosti, izgubi sluha zaradi hrupa ali Menierovi bolezni. Pojavi se lahko po kratki izpostavljenosti zelo močnemu hrupu. Enostransko šumenje se lahko pojavi pri benignem tumorju, ki raste na ravnotežnem živcu (akustični nevrinom).

Šumenje v ušesih lahko povzročijo ali poslabšajo tudi nekatera zdravila v visokih odmerkih ali pri daljšem jemanju – acetilsalicilna kislina, nesteroidni antirevmatiki, nekateri antibiotiki (aminoglikozidi, kloramfenikol, eritromicin, tetraciklin, vankomicin), kemoterapevtiki (metotreksat), nekateri diuretiki (furosemid), pa tudi snovi, kot so živo srebro in svinec. Poleg tega se lahko tinitus pojavi tudi pri multipli sklerozi ali po poškodbi glave, pri motnjah ščitnice, aterosklerozi, pomanjkanju vitamina B₁₂, depresiji, anksioznosti, fibromialgiji. Pomembno je vedeti, da stres in napetost tinitus poslabšata.

Objektivni tinitus, torej šumenje, ki ga lahko slišijo tudi drugi, je navadno žilnega izvora in je utripajoč, redkeje pa ga lahko povzročajo nevrološke motnje. Možen vzrok te vrste šumenja je tudi razprta Evstahijeva cev.

2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Pri tinitusu je samopomoč zelo pomembna. Morda vam bo pomagalo, če boste vedeli, da je šumenje v ušesih pogosta motnja in da pogosto mine ali se izboljša samo od sebe. Lažje vam bo, če bodo vaš partner in drugi svojci razumeli, kaj občutite in kakšne težave vam šumenje povzroča. Zavedajte se, da tinitus pogosto mine ali se izboljša sam od sebe in da ni verjetno, da bi se stanje slabšalo.

Samopomoč naj bo usmerjena v to, da na tinitus "pozabite", oziroma ga odmislite. Na ta način privajate možgane na to, da se ne osredotočajo na šumenje v ušesih. V vsakdanjem življenju srečujemo številne zvoke – hrup prometa, tiktakanje ure – ki pa jih možgani ne zaznavajo zavestno. Vaš cilj je, da bi tudi tinitus postal eden od teh zvokov, ki jih možgani ignorirajo. Mnogi ljudje opažajo, da se šumenje v ušesih zmanjša oziroma nanj pozabijo, kadar se zamotijo s kakšno dejavnostjo. Koristi tudi redno sproščanje. Vrsta ni pomembna – poiščite nekaj, kar vam ustreza.



Redna telesna dejavnost pomaga k splošnemu boljšemu počutju in s tem k boljšemu prenašanju šumenja v ušesih. Čeprav ni prepričljivih dokazov, da bi kakšna hrana ali pijača pri šumenju v ušesih pomagala ali škodovala, mnogi ljudje opažajo, da rdeče vino, kava, nekatere gazirane pijače, sol in citronska kislina poslabšajo tinitus. Pomembno je, da se izogibate tišini. Za možgane je tišina alarmni signal, da začnejo “prisluškovati” okolici, kar šumenje v ušesih poslabša. Izogibajte se stresom in napetosti, saj tinitus poslabšajo.

Pomaga tudi, kadar vemo, da nismo sami. V Sloveniji obstajajo skupine za samopomoč za bolnike s tinitusom pri društvih gluhih in naglušnih ter na Kliniki za otorinolaringologijo v Ljubljani.

3. *Kdaj morate k zdravniku?*

Če je tinitus moteč in v nekaj dneh ne mine sam od sebe ali je povezan še z drugimi težavami, na primer s slabšim sluhom ali z motnjami v ravnotežju, obiščite zdravnika. Nekatere vzroke tinitusa je mogoče najti in odpraviti. Prav tako obiščite zdravnika, če slišite utripajoč šum (šum, ki pulzira) ali šumenje samo v enem ušesu.

4. *Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?*

Zdravnik vas bo povprašal po drugih boleznih, ki jih morda imate ali prebolevate, o zdravilih, ki jih jemljete ali ste jih jemali, ter se pozanimal, ali opazate tudi slabši sluh. Povprašal vas bo o izpostavljenosti hrupu doma ali na delovnem mestu. Pregledal vam bo ušesa in ustno votlino, izstopišča možganskih živcev ter vrat. Morda bo opravil preizkus sluha. Če imate še druge težave, se bo morda odločil za preiskave krvi – hemogram, test ščitničnih hormonov, krvni sladkor ali maščobe v krvi – lipidogram.

V primeru slabšanja sluha ali drugih pridruženih težav vas bo morda napotil k specialistu za bolezen ušesa, nosu in grla (otorinolaringolog), kjer boste opravili pregled sluha in po potrebi še druge preiskave.

5. *Katere so najpogostejše diagnoze ob šumenju v ušesu?*

Najpogosteje vzroka za šumenje v ušesih ne najdemo in ne predstavlja nobenega nevarnega bolezenskega stanja. Pogosto je tinitus povezan s slabšanjem sluha, še posebej s slabšim sluhom, povzročenim s hrupom. Če gre za enostransko šumenje kratkega trajanja, gre morda za zamašeno ali vneto uho. Drugi vzroki so redki.

6. *Kateri so načini zdravljenja?*

Čudežnega zdravila proti tinitusu na žalost ni, kljub temu pa obstajajo številne možnosti za izboljšanje stanja. Kadar najdemo povzročitelja tinitusa, ga lahko odpravimo, kar navadno odpravi tudi tinitus – torej ozdravimo vnetje ušesa, izperemo zamašeno uho, zdravimo pridružene bolezni. Za zdravljenje tinitusa so preizkušali tudi različne snovi. Antidepresivi lahko koristijo, kadar zaradi tinitusa ali ob tinitusu trpite zaradi depresije, ni pa zanesljivih dokazov, da bi koristili



tudi sicer. Betahistin morda koristi, kadar je osnovna bolezen prizadetost ravnotežnega organa (Menierova bolezen). Za druge snovi (antiepileptiki, vazodilatatorji, anestetiki, ginkgo biloba in drugi zeliščni pripravki) ni dokazov za koristnost.

Če slabo slišite, razmislite o slušnem aparatu, saj lahko ojačani zvoki iz okolja zamaskirajo oziroma slabijo tinitus. Tudi če normalno slišite, lahko uporaba generatorjev belega šuma pripomore k zamaskiranju šumenja v ušesih. To je lahko tudi samo radio, nastavljen med postajami, glasen ventilator ali zgoščenska z zvoki iz narave. Ta pomagala so še posebej učinkovita ponoči, ko je tudi samo šumenje v ušesih bolj moteče. Obstajajo dokazi, da lahko nekatere vrste psihoterapije (kognitivna vedenjska terapija) pomagajo pri tinitusu in izboljšajo kakovost življenja.

Bistvenega pomena je tudi samopomoč, opisana v točki 2.

7. *Kako poteka spremljanje bolnika s šumenjem v ušesu?*

Če tinitusa ne povzroča drugo bolezensko stanje, posebno spremljanje ni potrebno. Na kontrolo k zdravniku pojdite, če se značaj vašega tinitusa spremeni ali poslabša.

8. *Ali in kako lahko šumenje v ušesu preprečite?*

Najpomembnejši dejavnik pri preprečevanju pojavljanja šumenja v ušesih je izogibanje hrupu oziroma uporaba zaščitnih sredstev pri izpostavljenosti hrupu.