



Tinnitus

Kun korvat soivat



Tinnituksella tarkoitetaan erilaisia ääniaistimuksia, jotka eivät johdu ulkoisista äänistä. Tinnitus syntyy yleisimmin korvan tai kuulojärjestelmän aistin- tai kuulohermosoluissa sähköisenä ärsytyksenä, joka välittyy keskushermostoon ja koetaan äänenä. Se voi kuitenkin olla myös elinten tai kudosten tuottama ääntä, joka normaalisti peittyy muun kuullun alle. Tinnitusäänet voivat muistuttaa esimerkiksi suhinaa, soimista, kohinaa, vinkumista tai vihellystä.

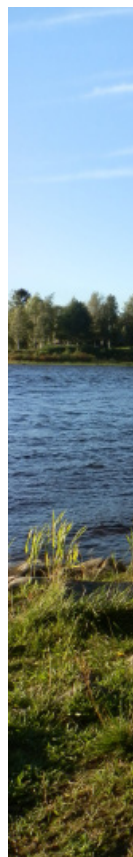
Tinnituksen alkamiseen voi liittyä altistuminen voimakkaalle melulle. Tinnitus voi kuulua ensimmäisen kerran myös esimerkiksi korvatulehduksen aiheuttaman tilapäisen kuulonlaskun aikana. Tinnitus saattaa liittyä ikäkuuloon sekä tiettyihin korvasairauksiin, kuten otoskleroosiin tai Menièrèn tautiin. Toisaalta tinnitus voi alkaa myös ilman erityistä syytä.

Mistä apua tinnitukseen?

Tinnitusäänen kuuluessa ensimmäisen kerran se on uusi äänikokemus ja aiheuttaa usein pelkoa äänen alkuperästä tai siitä, että ääni on tullut jäädäkseen. Jokaisen korvat soivat joskus ja usein tinnitus on vain hetkellistä. Joissain tapauksissa tinnitus on kuitenkin jatkuvaa, ja siihen saattaa liittyä myös muita oireita, kuten unihäiriöitä, nukahtamis- ja keskittymisvaikeuksia, ärtymistä ja masennusta.

Jos korvissa kuuluva ääni on häiritsevää tai jos kokee myös kuulonsa heikentyneen, on hyvä hakeutua yleis- tai korvalääkärin tutkimuksiin mahdollisimman pian. Jos kuulo on heikentynyt, kuulokojeen käyttö voi helpottaa myös tinnituksen häiritsevyyttä: kuulemisen helpottuessa kuulojärjestelmä rentoutuu ja tinnituksen häiritsevyys vähenee.

Tinnitusoireet ovat kuitenkin yksilöllisiä niin kuin niiden hoito- ja kuntoutusmuodotkin. Jotkut kokevat saavansa helpotusta hieronnasta, akupunktiosta, lihaskalvokäsittelystä, puuduttelusta tai hampaiston ja purennan tasapainotuksesta. Useat fysioterapeutit ja hierojat voivat antaa tällaista hoitoa sekä ohjeita itsehoitoon. Tinnitusta voidaan hoitaa myös ääniympäristöä rikastamalla: vaimea taustahäly vähentää tinnitusäänen häiritsevyyttä ja helpottaa esimerkiksi nukahtamista. Myös rentoutuminen ja luonnossa liikkuminen auttavat usein. Tinnituksen hoitomuodosta riippumatta tavoitteena on se, ettei tinnitus häiritسی - tinnituksen hoitamista auttaakin se, että tunnistaa omissa elämässään tinnituksen häiritsevyyttä lisäävät tekijät.



Hyperakusia eli ääniyliherkkyys

Ääniyliherkkyys-termi tiivistää sen mistä hyperakusiassa on kyse: tavallisetkin ympäristön äänet kuulostavat normaalia kovemmilta, häiritsevät ja voivat aiheuttaa korvissa kipua. Ääniyliherkkyys voi tinnituksen yhteydessä korostua, mutta sitä voi esiintyä myös ilman tinnitusta. Monesti oireen paheneminen liittyy väsymykseen ja stressiin. Ääniyliherkkyydelle ei ole olemassa elimellistä syytä eikä siihen ole todettu liittyvän kuuloratojen rakenteen muutoksia.

Ääniyliherkkä ihminen turvautuu mielellään korvatulppiin tilanteissa, joissa niitä ei tarvittaisi, sekä välttelee liian äänekkäiltä tuntuvia tilanteita. Kuulojärjestelmää pitäisi kuitenkin siedättää kuuntelemaan normaaliin elämään kuuluvia ääniä. Mitä hiljaisempaan maailmaan itsensä totuttaa, sitä hiljaisemmat äänet voivat jatkossa häiritä. Tämän vuoksi turhaa korvatulppien käyttöä tulee välttää.

Kuntoutumis- palveluja ja vertaistukea

Lisätietoa tinnituksesta saa terveyskeskuslääkäriltä tai yksityiseltä korvalääkäriltä. Lisäksi Kuuloliitto järjestää tinnituskursseja.

Tietoa ja vertaistukea saa lisäksi Suomen Tinnitusyhdistykseltä. Yhdistyksen vertaistukiryhmiä kokoontuu eri paikkakunnilla ympäri Suomea. Vertaistukiryhmien toiminta perustuu mahdollisuuteen keskustella ja vaihtaa kokemuksia samassa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa. Ryhmät voivat kutsua myös eri alojen asiantuntijoita keskustelemaan tinnituksesta ja sen hoitomenetelmistä.





Kuuloliitto ry

Ilkantie 4

00400 Helsinki

p. (09) 580 3830 (vaihte)

www.kuuloliitto.fi

www.kuulosuoja.fi – tietoa kuulonsuojelusta

Kuuloliiton neuvontapuhelin

ma klo 9–15

p. (09) 580 3370

Kopolan kurssikeskus

Velisjärventie 50

17800 Kuhmoinen

p. (03) 552 2111 / 040-770 3803

www.kopolakuhmoinen.fi

Suomen Tinnitusyhdistys ry

www.tinnitusyhdistys.fi