

# Nepodceňujte tinnitus

## Úvodem

Zvonění nebo šumění v uších, které nemá žádný zdroj a trvá nejméně 5 minut. Tinnitus známe skoro všichni, jednou za život se s ním setkalo více než 50 % z nás. Ve většině případů se jednalo o akutní Tinnitus, který do druhého dne přešel. Ale 10-15 % lidí trpí chronickým tinnitem a pro ně hluk v uších nikdy nekončí.



### **Pískání v uších nepodceňujte**

Příčin existuje celá řada. Obvykle se jedná o intenzivní hluk, třeba příliš hlasitý koncert, nebo výbuch petardy blízko ucha. Spouštěčem může být ale i úraz hlavy, rána do ucha nebo ušní záněť. Vyvolat jej mohou i zdánlivě nesouvisející příčiny jako nespavost, úzkost anebo stres. Tinnitus vzniká nenápadně. Po vystavení nadměrnému hluku vám začne pískat v uších. To je akutní tinnitus.



stavu nebo dokonce úplné uzdravení mizivá.

### **Univerzální lék neexistuje**

Tinnitus není nemoc, ale symptom, který něco ohlašuje. Proto jej nelze vyléčit, ale je potřeba najít příčinu jeho vzniku a tu odstranit.

Pokud na ORL dorazíte s akutním tinnitem včas, budou se lékaři snažit o prokrvení vašeho vnitřního ucha. Toho dosáhnou pomocí léků nebo infuzí. Také by vám mohl pomoci pobyt v barokomoře. Tam pacienti dýchají čistý kyslík a jsou vystavení tlaku, který odpovídá pobytu 16 m pod hladinou vody, což také napomáhá prokrvení ucha.

V případě, že už trpíte chronickým tinnitem, by vám mohla zmírnit obtíže **terapie TRT** (Tinnitus Retraining Therapy), která napomáhá, aby pacient tinnitus méně vnímal. Za vyzkoušení stojí také TSM metoda, která neinvazivně usměrňuje činnost vybraných částí mozku, pomocí aplikace elektrického proudu do mozkové kůry až do hloubky 20 mm.

### **I s tinnitem se dá normálně žít**

Přibližně 40 % lidí trpících tinnitem má i hyperukuzi. To znamená, že jsou citliví i na úplně běžné zvuky. Tři čtvrtě pacientů má problémy se spaním a až 45 % nemocných trpělo kvůli tinnitu úzkostmi. Ticho pro ně zmizelo v nenávratnu.

Máme ale i dobrou zprávu. Přes 90 % postižených tinnitem se s ním naučilo žít.

Celý proces je z velké části o psychice – čím více se na problém soustředíte, tím silněji jej vnímáte. Pro usnadnění zvyknutí si se používají relaxační terapie a také kognitivně-behaviorální terapie. Hodně pomáhá i poslech terapeutických nahrávek. Třeba bílý šum, zvuky přírody nebo šumění moře. Tyto zvuky napomáhají překrýt tinnitus, usnadňují zvládnutí stresu a pomáhají i na problémy se spánkem.





- 60 mil. lidí po celém světě
- 600-700 tis. lidí v ČR
- 40 % nemocných trpí i hyperakuzí
- ve věku nad 60-65 let každý druhý člověk
- 3/4 postižených má problém se spaním
- 45 % pacientů trpělo úzkostmi



AMBULANCE

O NÁS

AKTUALITY

KONTAKT

Chirurgická ambulance v Mělníci

Kontakt

Chirurgická ambulance v Zábřehu

GDPR

Proktologická ambulance

Jednodenní chirurgie

Praktický lékař pro děti a dorost

Kožní ambulance

Dětská kardiologie a pediatrie

Ambulance alergologie a klinické imunologie

RTG ambulance

Gynekologická ambulance



MAP a  
— ambulance —

AMBULANCE

O NÁS

AKTUALITY

KONTAKT

M A P a  
— ambulance —



Člen skupiny



MAP a  
— ambulance —

AMBULANCE

O NÁS

AKTUALITY

KONTAKT



group

