

SA TÜ Kliinikumi kõrvakliiniku
kuulmise ja kõnestamise osakond
L. Puusepa 1a, Tartu
Tel. 7319 478, 7319 470

Infolehe koostamisel on kasutatud järgmisi materjale:
Mürsepp, J., Siirde, T. 2007. Kõrvahaigused: käsiraamat. Tartu: Greif.
Tikk, R. 2002. Tinnitus. Eesti Arst, 81 (10), 655-659.

TINNITUS EHK KÕRVAKOHIN

Tinnitus ehk kõrvakohin on heli vastuvõtmine ilma välise helistimulatsioonita.

Heli tekib inimese enda närvi- või kuulmisteedes ja on seega nagu eriline fantoomkuulmine või petteaisting.

Tinnitus võib esineda kohina, vilina, undamise või muu heliaistinguna, mida on raske objektiivselt hinnata. Esineda võib nii pidevat kui ka pulseerivat tinnitust, mis häirib igapäevaelu põhjustades unehäireid, keskendumisraskusi, meeleolulangust, vahel ka vererõhu tõusu, sedehyäireid ja muid terviseprobleeme.

Tinnitust esineb kuni 18% rahvastikust.

Tinnituse tekkepõhjused

- Väliskõrva häired: kõrvavaik, võõrkehad kuulmekäigus, kuulmekile mulgustus.
- Keskkõrva häired: negatiivne rõhk keskkõrvaruumis, kuulmetõrve häire, kuulmeluukeste liikumatus.
- Sisekõrva häired: kuulmisnärvi kahjustus, kuulmislangus, mürakahjustus, pearinglus, tasakaaluhäired, Ménière'i tõbi.
- Ravimitest tingitud ajutised kahjustused: kuulmist kahjustavad antibiootikumid ja valuvastased ravimid, kaasa arvatud aspiriin ja ibuprofeen.
- Süsteemsed häired: kõrge või madal vererõhk, aneemia, suhkurtõbi, kilpnäärme haigused, veresoonte haigused, kasvajad.
- Pea- ja kaelatraumad, kaela-, lülisamba- ning lõualiigese patoloogia.

Tinnituse diagnoosimine ja ravi

Tinnituse diagnoosimiseks teostatakse vajalikud kuulmisuuringud, mõõdetakse tinnituse intensiivsust ja tugevust ning vajadusel teostatakse täpsustavad lisauuringud. Kroonilise tinnituse ravis kasutatakse mitmeid ravimeid: krambivastaseid aineid, antidepressante, rahusteid ja verevarustust parandavaid ravimeid. Kõrvakohinat on võimalik mõjutada ka spetsiaalsete kuuldeaparaatidega (tinnituse maskerid).

Mõnel juhul võivad toimet avaldada rahvameditsiinis kasutatavad palderjani, naistepuna ja hõlmikpuu ekstrakti preparaadid, piparmünditee. Kasutada võib ka psühhoteraapiat, akupunktuuri, hüпноosi ning erinevaid õla- ja kaelapiirkonna harjutusi ja masseže.

Tinnituse ümberõppe ravi (TÜR) ehk tinnitusega kohanemine

Tinnituse ümberõppe ravi (*tinnitus retraining therapy*) on meetod, mis aitab leevendada tinnitusega seotud vaevusi. See on ravimeetod, mille abil mõjutatakse inimese harjumusi ja aidatakse kohaneda kõrvakohinaga. TÜR eesmärgiks on soodustada närvisüsteemi harjumist kõrvakohinaga, selgitada tinnituse olemust ning õppida suhtuma oma häiresse positiivselt.

TÜR meetodi käigus keskendutakse oma tinnituse kuulamisele ilma negatiivse reaktsioonita. Te harjute tinnitusega ja suhtute sellesse kui "vanasse heasse sõpra", mitte kui "talumatusse kutsumata külalisse". TÜR kasutamisel võib positiivse tulemuse saavutamiseks kuluda 1-2 aastat.

Patsiendi meelespea

- Vältige vaikust (heliteraapia). Rikastage helidega oma elukeskkonda: meelepärane vaikne muusika, loodushääled, ruumipurskkaevu vulin. Nii väheneb kontrast kõrvakohina ja kõrva jõudvate helide vahel.
- Müra keskkonnas töötamisel kasutage kõrvaklappe või kõrvatroppe. Püüdke vältida üleliigset müra.
- Hoiduge suitsetamisest, kohvi ja alkoholi liigsest tarvitamisest. Ravimeid kasutage ainult vastavalt arsti soovitudele.
- Kasutage vähem soola- ja rasvarikkaid toiduaineid.
- Õppige lõõgastuma ja stressi kontrollima, hoiduge üleväsimusest.
- Abi võib olla kaela ja õlapiirkonna lihaste pinget vähendamiseks, milleks sobib käsimassaaž. Soovitame ka peapiirkonna vereringet parandavaid võimlemisharjutusi.
- Pöörduge abi saamiseks spetsialistide poole (perearst, kõrvaarst, neuroloog). Laske kontrollida vererõhku. Meeleolulanguse korral pöörduge psühhiaatri poole.
- Vajadusel kasutage kuuldeaparaati või tinnituse maskeerimise aparaati.

Koostajad: dr. Toomas Siirde,

kõrvakliiniku kuulmise ja kõnestamise osakonna vanemõde Tiia Johannes