

10 צלולים באוזניים למה לי טנטון עכשיו?

טנטון

צלולים באוזניים



שומעים צפופים באוזניים?
נדמה לכם שצדצר התיישב לו
באוזן? כנראה שמדובר בטנטון -
מצב אותו חווה 15% מהאוכלוסייה.
על התופעה והפתרונות
| ד"ר יהב אורון

במספר מרפאות בארץ מטפלים בהצלחה בסור-בלים מטינטון בשיטות דוגמת היפנוזה או ביופידבק על מנת להפחית עצבנות ומתח הקשורים לטינטון. במקרים מסוימים נרשמות למטופלים תרופות על מנת להקל על הסובלים מהפרעות שינה, מהפרעות למצב הרוח ומחרדה. טיפול פסיכולוגי או פסיכיאטרי יכול להועיל גם כן.

במסגרת טיפול בשיטת ה-Tinnitus Retraining Therapy (TRT) מרכיבים המטופל לים מכשירי שמיעה (אם קיימת ירידה בשמיעה) או מכשירים המייצרים רעש - Noise Generators. לשיטה זו שיעורי הצלחה טובים מאוד בהפחתת המטרד שגורם הטינטון והיא מיושמת במספר מרפאות בארץ. טיפול פסיכולוגי מאסכולת ה-Cognitive Behavioral Therapy (CBT) הוכח כיעיל אף הוא בטיפול בטינטון. בארץ ובעולם מתקיימים כל העת מחקרים הבודקים טיפולים חדשניים. יש לקוות כי בעתיד נוכל לשפר עוד יותר את חיי הסובלים ממנו, ואולי להעלים את הטינטון לחלוטין.

מה עושים?

שימוש במיסוך - רעש רקע שגורם לטינטון לא להישמע - יכול לאפשר תפקוד טוב יותר ביום-יום למי שסובל מטינטון. צלילי טבע, מוזיקה, "רעש לבן" (רחש - שניתן להשמיע למשל באמצעות אפליקציות שונות בטלפונים החכמים) הם צלילים מיסוך מצויינים. וידוא שאין בדמכם מחסור בוויטמינים, שתפקוד בלוטת התריס תקין ושלחץ הדם נמצא בתחום הנורמלי. כאשר הגוף לא מאוזן - הטינטון מחמיר. צאו לבצע פעילות גופנית - הדבר ישפיע לטובה על מצב הרוח שלכם, יעייף אתכם ויאפשר לכם שנת לילה טובה, וכן ישפיע לטובה על כלי הדם בגופכם. הדבר חשוב לא רק לבריאות המוח, הלב והכליות, אלא גם לבריאות האוזניים, שכמו כל איבר בגוף, תלויה בכלי דם בריאים.

אם נמצאה ירידה בשמיעה מומלץ שימוש במכשירי שמיעה, וזאת מכיוון שהם יכולים להפחית את ההפרעה שגורם הטינטון, ולשפר את התקשורת עם הסביבה.

מומלץ למצוא דרכים להפחית מתח ואי-שקט להם עלול לגרום הטינטון. כך תפחת גם ההפרעה שגורם הטינטון. פעילות גופנית, תחביב, יוגה או מדיטציה, כל אחד לפי בחירתו.

לגרום לטינטון ולירידה בשמיעה.

עם הישמע הצדצור

אם שומעים רעש שכזה באוזניים, מומלץ לגשת להיבדק ע"י רופא אף, אוזן וגרון. הוא יבדוק ויפתור בעיות הניתנות לטיפול מידי. בדרך כלל תישלחו גם לביצוע בדיקת שמיעה, יתכן ותופנו גם לבדיקת ABR (Auditory Brainstem Response) שמטרתה בדיקת הולכת הגירוי הקולי מן האוזן אל גזע המוח. ברוב המקרים אין צורך בבדיקות דימות (כגון בדיקות CT או MRI).

אם נמצאה הפרעה כלשהי הניתנת לתיקון אזי לרוב הטיפול יביא גם להעלמת הטינטון. עם זאת, פעמים רבות, לא ניתן למצוא מקור ברור לטינטון או שאי אפשר לתקן את שנפגע (לדוגמה - במקרה של ירידה עצבית-תחושתית בשמיעה). טיפולים שונים נבדקו והוצעו אך אין טיפול שמביא להעלמות הטינטון. עם זאת, ניתן להקל על הסובל מהטינטון ולהפחית במידת מה את ההפרעה לה גורם הטינטון. חשוב לזכור כי הסיכוי שהטינטון מלמד על סכנה למטופל הינו זניח, זאת לאחר שבוצעה בדיקה מקיפה של רופא אף אוזן וגרון, כולל בבדיקות שמיעה ובדיקות נוספות לפי הצורך. כמו כן, הטינטון עצמו אינו מלמד דבר על מצב השמיעה של המטופל, כעת או בעתיד.

מרגישים שיש לכם צפצוף באוזניים מידי פעם? אולי אתם שומעים זמזום או צרצור באוזן אחת או בשתייהן? אם עניתם בחיוב על שאלות אלו - יש לכם טינטון, כמו לעוד 15% מהאוכלוסייה. מה אנחנו יודעים על התופעה הזו וכיצד ניתן לסייע למי שסובל ממנה?

למה לי טנטון עכשיו?

מדוב לרוב בטינטון סובייקטיבי (מצב בו רק האדם המתאר את הטינטון שומע אותו). הגורם הראשוני לכך יכול להיות האוזן. מחלות של האוזן החיצונית כמו פקק שעווה חוסם או דלקת של האוזן החיצונית יכולים לגרום לכך. גם דלקת של האוזן התיכונה, או נוזלים המצטברים באוזן זו בעקבות נזלת עלולים לגרום להופעת טינטון. בדרך כלל טיפול באותן מחלות יגרום גם להעלמות של הטינטון. ברוב המקרים, לטינטון מתלווה ירידה בשמיעה. איבר השמיעה, המצוי באוזן הפנימית ומכונה שבלול, הוא זה שנפגע וגורם לירידה בשמיעה. כתוצאה מכך, נגרמת דווקא פעילות יתר של עצב השמיעה ושל צברי תאי-עצב בגזע המוח. כתוצאה מכך מופיע הטינטון. חשיפה לתרופות מסוימות, הגורמות לנזק לאיבר השמיעה, חבלות ראש וגידולים שפירים, נדירים, של עצב השמיעה עלולים גם הם