

Proženy.cz, 04. 06. 2014

PROŽENY.cz

MAGAZÍN NÁKUPY HOROSKOPY SOUTĚŽE RECEPTY PORADNY VA

KRÁSA A MÓDA SEX A VZTAHY ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL RODINA BYDLENÍ



Mnoha lidem dočasně píská nebo hučí v uchu. Dovedete si ale představit, že to trvá třeba rok?

„Poprvé jsem si ten zvuk uvědomila při psaní diplomky. Byla jsem unavená a vystresovaná a říkala jsem si: proč v tom počítači dneska tak píská? Aby tak zkolaboval, to by mi ještě scházelo,“ vypráví čtenářka Mariana. Jenže pískání nepřestalo, ani když počítač vypnula. Zůstalo s ní pořád, ve dne i v noci.

S vetřelcem v hlavě

Šelest v uchu neboli tinnitus dokáže postiženého člověka dohnat doslova k zoufalství. Jen si to představte – máte ve vlastní hlavě vetřelce, který tam šustí, hvízdá, hučí, klapě nebo rachotí. Nikdo jiný ho neslyší, jen vy sami, a nedá se vyhnat ani vypnout – jen částečně přehlušit jiným zvukem.

„Ve chvílích největší krize jsem si bušila do hlavy pěstí,“ svěřuje se Mariana. Někdo si částečně zvykne, jiný se snaží otupit alkoholem, časté jsou poruchy spánku a deprese. Mnozí „šelestáři“ se přitom od svého ORL lékaře dozví: Bohužel, s vaším tinnitem se nedá nic dělat, snažte se s tím smířit!

Příčiny: špatné prokrvení i vadné obratle

TINNITUS: NEMOC, ZE KTERÉ SE MŮŽETE ZBLÁZNIT

Šelest v uchu neboli tinnitus je zdánlivě banální onemocnění, které ale dokáže postiženého pořádně potrápít. Co je příčinou nežádoucích zvuků v uchu a jak se dá proti nim bojovat?

EVA JEDELSKÁ 04. 06. 2014

CHRAŇTE SI SLUCH!

Při letních festivalech dostávají uši zabrat, open-air akce jsou ale bezpečnější než koncerty v uzavřených prostorách. „Pokud se akce koná na otevřeném prostranství, uniká zvuk volně do otevřeného prostoru, neodráží se od stěn a jeho intenzita se tak nenásobí,“ říká otorinolaryngolog MUDr. Jan Paska. „Kdo si chce uši chránit, ať se řídí obecnou zásadou: prostředí, v němž není kvůli hluku možná normální konverzace s partnerem, je již škodlivé,“ dodává.

Proženy.cz, 04. 06. 2014

Příčiny: špatné prokrvení i vadné obratle

Potíže s léčením ušního šelestu vyplývají především z toho, že může mít mnoho odlišných příčin, které se navzájem kombinují – a běžné vyšetření na ORL některé z nich vůbec nemusí odhalit.



Odborník může odhalit příčiny. A i když nejsou vždy zcela jasné, dovede mnoho typů potíží eliminovat

- Mezi nejčastější problémy patří nedostatečné prokrvení ucha, způsobené zúžením vertebrální tepny nebo aterosklerózou.
- Hučení v uchu může mít na svědomí cizí předmět, který se dostal až k bubínku (třeba muška nebo vlas), nitroušní nedoslýchavost nebo zánět.
- Pro laika je ale dost překvapivé, že příčinou nežádoucích zvuků může být i vysoký tlak, poškození krční páteře nebo užívání některých léků.

Tinnitus může doprovázet některé duševní nemoci a stres.

Bohužel, i když se příčinu podaří přijít, léčitelná je jen někdy.

Proženy.cz, 04. 06. 2014

Čím dřív přijdete, tím větší šance

Velkou roli hraje i nadměrný hluk, poškozující jemné buňky vnitřního ucha. První útok onemocnění často přichází krátce po rockovém koncertu nebo jiném akustickém „útoku“ (střelba, výbuch). Někdy bývá spojený i s dočasnou ztrátou sluchu, která po pár dnech odezní, šelest ale zůstane.

„Tinnitem si alespoň jednou v životě přechodně projde každý třetí člověk. Pokud však přejde do chronické choroby, je těžko farmakologicky léčitelný,“ varuje MUDr. Zdeněk Čada z kliniky Zámeček Malvazinky. Proto je velmi důležité vyhledat odbornou pomoc ještě v akutní fázi onemocnění, za kterou lékaři považují prvních šest měsíců.



Přehlušit šum šumem? Ano, i to je metoda léčby

FOTO: THINKSTOCK

Proženy.cz, 04. 06. 2014

Léčení: prášky, kyslík i sluchátka

Léčba pochopitelně závisí na příčině. Základem bývá podávání léků, které zlepšují prokrvení a okysličení vnitřního ucha.

U akutního tinnitu bývá někdy účinná hyperbarická terapie kyslíkem: pacient v přetlakové komoře inhaluje 100% kyslík, který se tak lépe dostane až do buněk.

Je-li na vině vadné postavení páteře, snaží se ho lékaři napravit pomocí fyzioterapie.

U chronického tinnitu, kdy je příčina buď neznámá, nebo neřešitelná, mívá dobré výsledky takzvaná TRT terapie. Spočívá v kombinaci psychoterapie a tichého šumu, který si nemocný pouští do ucha pomocí speciálního aparátu (noiseru), čímž přehluší vlastní tinnitus a v ideálním případě ho po čase přestane vnímat úplně. Cílem této metody je „přeprogramovat“ mozek pacienta, aby se s šelestem naučil žít – z nesnesitelné obtíže, která znemožňuje normální život, se tak stane bezvýznamná drobnost.

Umíte si představit, že byste s něčím takovým trvale žili? A nebo se vám to skutečně stalo?

 Like 50

Jan Jeleček

CO NÁS JEŠTĚ NIČÍ?

Třeba stres – přečtete si, **jak proti němu bojovat**. Když se pořádně nevyspíte, těžko se přes den budete cítit jako rybička. Víte, **jak zahnat problémy se spánkem?**