

Korvanapit riski

- Emeritusprofessori Jukka Ylikoski on huolissaan siitä, että musiikkia kuunnellaan korvanap-pikuulokkeilla aivan liian kovalla voimakkuudella.
- – Jonkinlainen voimakkuuden kontrolli olisi kuulokkeissa todella tarpeen. Koe-eläintutkimuk-sissa on selvitetty, että pitkäaikainen altistus –minen jopa niinkin alhaiselle kuin 65 desibelin melulle voi aiheuttaa kuulolle vahingollisia seurauksia.
- Ylikoskea harmittaa myös se, että terveyden –huollossamme kuulohäiriöihin luetaan vain kuulon aleneminen.
- – Kuulohäiriöihin pitäisi ehdottomasti lukea myös tinnitus ja ääniherkkyys. Nyt vakuutus –yhtiöt eivät korvaa mitään, vaikka toiminta- ja työkykyä häiritsevä tinnitus olisi työtapa-urmas ja saanut alkunsa esimerkiksi räjähdyksestä.



Tinnitukseen uusia hoitoja

TERVEYS Puolen miljoonan suomalaisen korvat soivat jatkuvasti, ja joka kymmenes kokee sen kiusallisena. Aivotutkimus on avannut uusia mahdollisuuksia tinnituksen hoitamiseen.

Tinnituksessa aivot kuulevat äänen, vaikka ulkoista ääniähdettä ei ole.

– Kyse on aivojen kuuloalueen toiminnallisesta häiriöstä, jossa kuuloradan hermoverkostot tu-levat hyperaktiivisiksi. Läheiset yhteydet aivojen tunne-elämää säätelevään limbiseen järjestel-mään saattavat aiheuttaa stressi reaktion ja tämän myötä unihäiriöitä, ahdistusta ja masennusta, sanoo emeritusprofessori Jukka Ylikoski.

Noidankehä

Aivot käsittelevät kuulemis-tamme äänistä osan uusina tai uhkaavina, jolloin kuulorata pyr-ki vahvistamaan niiden havain-nointia. Osan äänistä aivot taas luokittelevat merkityksettömiksi.

– Esimerkiksi liikenteen melu

voi tuntua ensin häiritsevältä, mutta voi hiljalleen muuttua merkityksettömäksi taustaa-neksi, kun aivot oppivat sen kuuluvan turvallisten äänten joukkoon, Ylikoski sanoo.

Ilmiö on ymmärrettävissä ihmisen kehitystustaan vasten. Uusiin ja poikkeaviin ääniin on ollut tärkeää havahtua jopa unen läpi, jotta huomaisimme mahdollisen vaaran.

– Jos kuullut äänet koetaan uhkaavina, aiheuttaa se helposti jännitystä ja pelkoa, mikä pu-olestaan vahvistaa aistimuksen noidankehä on valmis.

Pelko pois

Ylikosken mukaan ratkaisevin ta tinnituksen hoidossa on se, miten silhen suhtaudutaan.

– Tinnitus on harvoin merkki

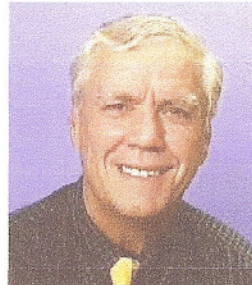
jostain terveysuhasta. Kuulotus-kim on kuitenkin tarpeen, ja lääkärin olisi osattava selittää potilaalle tinnituksen syntymekanismi. Näin voidaan vähentää pelkoa ja negatiivisten ajatusten syntymistä.

Uudelleenoppimishoidon tavoitteena on, että elimistön hälytysreaktio tinnitukseen häviää, jolloin aivot alkavat hiljalleen tottua ääneen. Tinnitusäänen ei tarvitse poistua kuulumattomina, vaan tavoitteena on, ettei tinnitus häiritse.

– Hoidon alussa olisi tehtävä vakioitujen kyselyjen ja tinnitusmittausten avulla ns. tinnitusprofiili. Kyselyistä saatava indeksiluku on tärkeä työkalu lääkärille. Valittavasti meillä ei edes yliopisto-sairaaloissa vielä tehdä näitä profiileja, Ylikoski sanoo.

Äänihoitoja

Usein potilaan neuvominen riittää, mutta välillä tarvitaan myös äänihoitoa, jolla häiritsevää ääntä peitetään. Helpotusta



– Tinnitus on harvoin merkki jostain terveysuhasta, emeritusprofessori Jukka Ylikoski sanoo.

e

RUOKA
TERVEYS
KOTI &
PERHE
SUHTEET

COLOURBOX.COM

"Yritän olla stressaamatta"

Harri Nyström oli pari - kymmentä vuotta sitten rokkikonsertissa Helsingin Jäähallissa. Sen jälkeen korvissa alkoi soida.

Nyström pelästyi, että tätäkö on loppuelämä. Hän varasi ajan lääkärille.

-Lääkäri totesi, ettei hän pysty auttamaan, sillä ei ole mitään pillereitä tai leik - kausta. Täytyy vain oppia elämään sen kanssa.

Nyström eli vaivansa kanssa vuosia, kunnes kuusi vuotta sitten tinnitus muuttui paljon voimak - kaammaksi. Hän haki apua helsinkiläiseltä tinnitusklin - kalta, missä kuulo todettiin normaalkiksi eikä rakenteel - lista vikaa löytnyt.

-Sain paljon tietoa tin - nituksesta, kuten poisoppi - misohjelmasta, ja ohjeeksi ympäristön äänimaailman rikastamisen sekä rentoutu - misharjoituksia stressireak - tion katkaisemiseksi.

Parin vuoden kuluttua tinnitus pahentui uudestaan eikä peittyinyt millään ympä - riston äänillä.

-Elin tuolloin stressaavaa elämänavaihetta: töissä oli isoja muutoksia ja perhee - seemme syntyi ensimmäi - nen lapsi. Kun aloin saada paniikkikohtauksia, kävin psykiatrin juttusilla. Sain mielilääkettä sekä kogni - tiivista terapiaa.

Nyström kävi uudestaan

myös tinnitusklinikalla.

-Yläselän, niskan, kaulan ja kallonpohjan kireiden lihasten hieronta helpotti hieman. Kävi ilmi, ettei perinteinen poisoppimishoi - to minulla onnistu, koska kuulemani äänet vaihtelevat melkein päivittäin. Eniten on auttanut tiedon saan - ti tinnituksesta, Nyström kertoo.

-Räätälöidyllä äänimaa - ilmalla syntyi tunne, että pystyn hallitsemaan tinni - tustani. Terapiaksi tarkoitet - tu äänimaailma soi meillä kotona nyt jatkuvasti. Olen kokeillut myös uutta vagus - hermon stimulointilaitetta. Se vaikuttaa rauhoittavasti ja on jopa tehokkaampaa kuin meditointi.

Harri Nyströmistä tärkein - tä on ettei tinnitusta - pelkää.

- Voin itse vaikuttaa vointiini paljon. Yritän olla stressaamatta.

Nyström opetelli myös syömään terveellisesti ja pitämään huolta fyysisestä kunnosta. Kun hän voi hy - vin, hän kiinnittää ääniinkin vähemmän huomiota.

- Jos joku olisi vuosia sitten neuvonut minua lähemmäs lenkille, olisin varmasti tintannut neu - vojaa. Nyt ymmärrän, että eihän korvien soimisella ole väliä, jos sitä ei kuule.

Pitkäkestoista tinnitusta on noin 10-15 prosentilla aikuisväestöstä.

Yleinen vaiva

■ Tinnitus on korvissa tai päässä kuuluttava korkeataa - julista ääntä, joka muistuttaa soimista, vihellystä, vinkunaa, suhinaa tai kohinaa.

■ Tinnitus on yleinen ilmiö, ja sitä esiintyy lähes kaikilla.

■ Tinnitus voi olla jatkuvaa tai ajoittaista. Usein tinnitus on lyhytaikaista ja esiintyy yleensä voimakkaan melualtistuksen seurauksena.

■ Pitkäkestoista tinnitusta on noin 10-15 prosentilla aikuisväestöstä. Muutamalla prosentilla tinnitus on häiritsevää.

■ Tinnitus saattaa liittyä useisiin eri tiloihin ja sairauksiin,

kuten esimerkiksi klippirauhasen toimintahäiriöihin, korvavahan kertymiseen, lääkeneisiin, meluvammaan, purentahäiri - öihin, niska- ja hartaseudun lihaskireyteen tai välikorvan tulehdukseen.

■ *Tuntemattomasta* syystä alkava tinnitus - joka tosin usein liittyy sisäkorvavaurioon ja kuuloheikkenemään - on ylivoimaisesti yleisin tinnituksen muoto.

■ Tinnitusta voi esiintyä missä lässä tahansa.

Lisää tietoa: www.tinnitusyhdis - tys.fi, www.terveyskirjasto.fi



Vagushermon stimuloinnista on saatu potilailta hyviä koke - muksia.

saadaan muun muassa kuunte - lemalla musiikkia ja luonnon ääniä cd- tai mp3-soittimella. Jos tinnitus on paha, tarvitaan lisäksi psykologin tai psykiatrin apua.

Uusinta uutta äänihoidossa on räätälöity äänihoido.

- Siinä tinnituksesta kärsi - vä kuuntelee päivittäin kaksi tuntia mielimusiikkia, josta tinnitustaajuus on poistettu oktaavin leveydeltä.

Tutkimukset osoittavat, että vuoden jälkeen voimakas ja häiritsevää tinnitus väheni mer - kittävästi, Ylikoski kertoo.

Taajuuksia voi poistaa esi - merkiksi iTunesista ladattavalla GoldWave-ohjelmalla.

Helsinki Ear Institute tarjoaa myös vastaavaa palvelua.

Klipsihoitoa

Toinen uusi hoitokeino on vagushermon stimulointi. Va - gushermon on kaulassa kulkeva kymmenes aivohermo ja tärkein parasympaattinen hermo. Yksi sen haaroista menee korvan etuosan rustossa olevaan ni - pukkaan eli tragukseen. Helsinki Ear Institutin tin - nitusklinikalla on kehitetty tragukseen kiinnitettävä klipsi, josta johto vie pieneen, taskus - sa pidettävään sähköimpulssi - laitteeseen.

- Potilaskokemukset ovat hyviä. Tunnin parin mittainen stimulointi päivittäin rentout - taa ja helpottaa tinnitusta, Ylikoski sanoo.

HILKKA TIENHAARA
hilka.tienhaara@ilmedia.fi

Lisää tietoa: www.tinnitus.fi