

Pregled načinov zdravljenja

Preglednica prikazuje različne načine zdravljenja tinitusa in pripadajoča priporočila najsodobnejših evropskih in ameriških smernic:

NAČIN ZDRAVLJENJA	PRIPOROČILO - SMERNICE
minerali, vitamini, zelišča	priporočilo PROTI
zdravila	priporočilo PROTI
slušni aparati	le OB IZGUBI SLUHA
transkranična električna stimulacija	BREZ priporočila
transkranična magnetna stimulacija	priporočilo PROTI
stimulacija živca vagus	BREZ priporočila
nevromodulacija	BREZ priporočila
invazivna nevrostimulacija	BREZ priporočila
terapija z zvokom	BREZ priporočila
akupunktura	BREZ priporočila
kognitivno-vedenjska terapija	MOČNO priporočilo
izobraževanje in svetovanje	PRIPOROČILO

POMEN PRIPOROČIL:

MOČNO priporočilo: Jasno je, da koristi neke metode močno presegajo tveganja (in nasprotno pri »močnem priporočilu proti«). Dokazi, ki podpirajo to priporočilo, so zelo kakovostni.

PRIPOROČILO: Koristi metode presegajo tveganja, vendar so dokazi manj prepričljivi ali omejeni.

BREZ priporočila: Podatki o koristih in tveganjih metode so zelo omejeni ali nejasni, zato ni mogoče podati jasnega mnenja.

Ali obstaja pomoč?



V Sloveniji lahko pri težavah s tinitusom pomagajo specialisti otorinolaringologije in psihologi. Obstajajo tudi skupine za samopomoč, v katerih lahko delite izkušnje in nasvete. Terapije, kot je vedenjsko-kognitivna, lahko izboljšajo kakovost življenja.

Več informacij

Kontaktirajte svetovalni center:
RehaCenter Sluh
T: 01 500 15 00
M: 070 451 122
E: reha.center@zveza-gns.si

Avtor besedila:

doc. dr. Nina Božanič Urbančič, dr. med., specialistka otorinolaringologinja

Koordinacija izvedbe:

Zveza društev gluhih in naglušnih Slovenije



ZVEZA DRUŠTEV
GLUHIH IN NAGLUŠNIH SLOVENIJE
DEAF AND HARD OF HEARING CLUBS ASSOCIATION OF SLOVENIA



RehaCenter Sluh



FUNDACIJA ZA
FINANCIRANJE
INVALIDSKIH IN
HUMANITARNIH
ORGANIZACIJ
V REPUBLIKI
SLOVENIJI



TINITUS

RAZUMEVANJE,
OBVLADOVANJE
IN PODPORA

Kaj je tinitus?



Tinitus je občutek, da slišimo zvoke, kot so piskanje, šumenje ali brnenje, čeprav v okolici ni nobenega vira teh zvokov. Tinitus ni bolezen, ampak znak, da se v našem slušnem ali živčnem sistemu nekaj dogaja.

Kaj povzroča tinitus?

Tinitus lahko povzročijo:

- izpostavljenost zelo glasnim zvokom;
- poškodbe zunanjega, srednjega ali notranjega ušesa;
- starostne spremembe sluha;
- stres, depresija ali tesnoba;
- nekatera zdravila.

Včasih pa natančnega vzroka ni mogoče ugotoviti.

Ali se lahko tinitus pozdravi?

Tinitusa žal ne moremo popolnoma pozdraviti, vendar obstajajo načini, kako ga obvladovati, da manj moti naše življenje. V veliko pomoč so lahko terapije, kot je pogovor s psihologom, in prilagoditev življenjskega sloga.

Kako lahko lajšam tinitus?



- Sprostite se, saj stres pogosto poslabša tinitus.
- Izogibajte se glasnim zvokom in poskrbite za zaščito sluha.
- Poslušajte prijetne zvoke v ozadju (npr. nežno glasbo ali zvoke narave).
- Posvetujte se s strokovnjakom, če vas tinitus moti pri spanju ali vsakdanjih opravilih.

Kako je tinitus povezan z izgubo sluha?

Tinitus je pogosto povezan z izgubo sluha, čeprav ne vedno. Pri težavah s sluhom lahko slušni aparati pomagajo zmanjšati motnje, ki jih povzroča tinitus.

Kdaj naj obiščem zdravnika?



K zdravniku pojdite, če:

- tinitus spremljajo drugi simptomi, kot je izguba sluha ali vrtoglavica;
- ga doživljate samo v enem ušesu in
- vas močno moti pri spanju ali delu.