

Tinnitukseen voi sopeutua

Teksti: KNK-erikoislääkäri Venla Lohi

Tinnitus on ihmisen äänihavainto, joka ei peräisin ulkoisesta äänilähteestä. Tinnitusäänien tuottaminen on kuulohermojärjestelmän ominaisuus. Tavallisimmin kyse ei ole korvan kuulemasta oman elimistön äänestä, vaan fantomiaistimuksesta, joka on kuuloa palvelevan hermojärjestelmän tuottama. Harvoin tinnituksen syy voi olla myös verisuoniperäinen ja myös pään alueen lihasten toiminnalla voi olla vaikutusta tinnitukseen.

Usein tinnitus liittyy kuulonalenemaan. Syynä voi olla myös melu tai korvasairaus, kuten Ménièreen tauti. Tinnitusta esiintyy kuitenkin myös normaalikuuloisella. Tinnitukselle löytyy hoidettava, elimellinen syy vain harvoin ja tässä käsitelläänkin niin sanottua tavallista tinnitusta, joka on useimmiten piippausta, suhinaa, kolinaa tai jopa jyrinää. Leikkauksella tinnitusta ei voida parantaa, eikä hyviä lääkkeitä ole tarjolla. Silti tinnitukseen voi saada apua.

Tinnituksen ajatellaan syntyvän sisäkorvassa, missä simpukan vaurio



tai toimintahäiriö aiheuttaa kuuloradan hermoverkostoon hyperaktiivisuutta. Tämä ilmenee aluksi sisäkorvan hermopäätteissä ja aivorungon kuulotumakkeissa ja sen jälkeen ylempänä kuuloradan alueella. Tätä hyperaktiivisuutta on saatu kuvattua toiminnallisella magneettitutkimuksella. Tinnitus on siis kuuloradan ylimääräistä sähköistä toimintaa. Tinnituksen taajuus on yhteydessä kuulovaurioon taajuuteen.

Jos tinnituksesta ei ole haittaa, sen suhteen ei tarvita lääkärin arviota ja hoitoa. Suurin osa ihmisistä kuulee tinnitusääniä hiljaisuudessa ajoittain. Noin 10-17%:lla tinnitus on jatkuvaa. Osuus kasvaa iän myötä, kun kuulohermojärjestelmä vanhenee. Osalla niistä henkilöistä, joilla on tinnitusta, siitä aiheutuu haittaa. Uusi ääni koetaan herkästi häiritseväksi ja siitä aiheutuva huoli voi johtaa elimistön stressireaktioon. Yleisiä liitännäisoireita ovat esimerkiksi unettomuus, nukahtamisvaikeus, hermostuneisuus, keskittymiskyvyn häiriintyminen ja ärtyneisyys. Pahimmillaan tinnitus voi olla invalidisoida ja elämänlaatua merkittävästi heikentävä vaiva. Aivoissa kuulorata on läheisesti yhteydessä aivojen limbiseen järjestelmään eli tunnejärjestelmään, mikä voi selittää tinnituksesta aiheutuvaa elimistön stressireaktiota ja unihäiriöitä sekä ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Nämä on tärkeää huomioida, kun tinnituksesta kärsivä tulee vastaanotolle hakemaan apua vaivaansa. Alkuvaiheessa on tärkeää tutkia korvat ja kuulo ja poissulkea mahdolliset vakavat tai hoidettavat syyt. Sen jälkeen keskeistä on neuvonta ja opastus. Potilaalta kannattaa kysyä, missä tilanteissa tinnitus häiritsee eniten ja onko joitain tilanteita, missä se ei häiritse. Usein potilaat ovat jo itse keksineet keinoja vähentää tinnituksen häiritsemistä ja näitä kannattaa vahvistaa.

Tinnitusäänien laatu, voimakkuus tai kesto eivät liity koettuun haittaan. Haitan aste selittyy keskushermoston reaktiolla ja siihen ratkaiseva vaikutus on sillä, mikä on koettu tinnitusäänien merkitys. Uusi ääni koetaan usein ensi alkuun vaarallisena, mikä on luonnollista. Tinnituksen suhteen ennuste on hyvä: suurimmalla osalla sopeutuminen tapahtuu 1-2 vuoden aikana. Jos luonnollista sopeutumista.



Mikä neuvoksi, jos tinnitus on häiritsevää?

Kaikki keinot, mitkä lievittävät stressiä, auttavat myös tinnituksen aiheuttamaan stressireaktioon. Liikunta, luonto tai mitkä tahansa mieluisat harrastukset voivat auttaa ajatusten siirtämistä pois tinnituksesta. Kokemuksia on myös rentoutuksesta, akupunktiosta ja mindfulnessista, joita voi huoletta kokeilla. Huonokuuloisella kuulokojeista on usein apua tinnitukseen. Kun ympäristöstä tuleva äänimaailma rikastuu, se vähentää tinnituksen häiritsevyyttä. Kuulokojeisiin voidaan myös liittää niin sanottu tinnitusmaskeri, joka tuottaa pientä kohinaa ja auttaa sopeutumaan tinnitusääneen. Hiljaisuuden välttämistä suositellaan. Iltasin nukahtamisen apuna voi käyttää musiikin tai esimerkiksi äänikirjan kuuntelua.

Nämä keinot ovat osa tinnituksen poisoppimishoitoa (Tinnitus retraining therapy), joka on tutkitusti tehokas tinnituksen hoitokeino. Kognitiivinen käyttäytymisterapia on myös vaikuttava hoitomuoto vaikeasta tinnituksesta kärsiville. Kaikki hoitokeinot tähtäävät siihen, että aivot sopeutuisivat tinnitukseen ja oppisivat tulkitsemaan sen vaarattomaksi, jolloin stressireaktio poistuu ja tinnitusääni voidaan jo alitajuisesti ohittaa aivoissa. Aivojen muovautumiskyky mahdollistaa tämän.

Tinnitus on yleistä eikä itsessään ole vaarallista. Tinnitukseen liittyvät ajatukset, tunteet ja mahdolliset pelot vaikuttavat siihen, miten hankalana tinnitus koetaan. Silloin, kun tinnituksesta on paljon haittaa, kannattaa hakeutua asiaan perehtyneen lääkärin vastaanotolle. Tinnitukseen voi saada apua.

