

Što učiniti kad nam je u ušima buka?

# ZVUKOVI KOJE SAMO VI ČUJETE

Simptom poznat kao tinitus javlja se kod 15 do 20 posto stanovništva. Uzrok te neugodne pojave može biti prepoznat, no nije rijedak slučaj da se nikada ne otkrije

AUTORICA ČLANKA

**Rozita Gulić**, med., spec. otorinolaringolog i plastični kirurg glave i vrata,  
*Poliklinika Gulić Medical Group*

**T**initus je simptom, a ne bolest, koji pacijent doživljava kao zvukove u obliku šuma ili zujanja u jednom ili oba uha, a da pritom nije prisutan podražajni zvuk u okruženju. Javlja se kod 15 do 20 posto stanovništva te nastaje kao posljedica gubitka sluha, cirkulacijskih problema unutarnjeg uha ili ozljede uha. Obično se opisuje kao zujanje, šum pokvarenog televizora, šuštanje lišća, pištanje i slično. On može biti prisutan stalno ili povremeno, a može biti i toliko glasan i snažan da ometa sluh i koncentraciju osobe koja ga osjeća. Postoje dva tipa tinitusa, subjektivni i objektivni. Subjektivni je najčešći te se odnosi na šum koji može čuti i identificirati samo pacijent, okolina ga nije svjesna. Nastaje uglavnom zbog gubitka sluha u kojem je prisutna neurološka komponenta, odnosno oštećenje osjetnih slušnih stanica, kao i slušnog živca, ali može nastati i zbog poremećaja mikrocirkulacije na razini unutarnjeg uha. Objektivni tinitus može čuti čak i liječnik, vrlo je rijedak te nastaje zbog kontrakcije mišića ždrijela ili cirkulacijskih problema.

## Najčešći uzroci

Javi li se tinitus nakon respiratorne infekcije ili nastane odjednom uz gubitak sluha, preporučuje se obaviti liječnički pregled. Najčešći uzroci tinitusa vezani za uho su zamjedbeni ili senzoneuralni gubitak sluha koji obično nastaje nakon šezdesete godine kao posljedica nepovratnog gubitka funkcije slušnih stanica, zatim kratkotrajna ili dugotrajna izloženost velikoj buci te bolest srednjeg uha pod nazivom otoskleroza ili cerumen zvukovoda. Rjeđe tinitus može nastati zbog Menierove bolesti, akustičnog neuroma, ozljede glave, disfunkcije Eustahijeve tube, spazma mišića unutarnjeg uha ili poremećaja zgloba koji spaja donju čeljust s kostima lubanje.

U velikom broju slučajeva pacijenti se žale na pulsirajući tinitus koji je prouzročen cirkulacijskim problemima, odnosno aterosklerozom, čime krvne žile gube elastičnost i ne rastežu se dovoljno sa svakim udarcem srca. Drugi cirkulacijski uzroci mogu biti visoki krvni tlak, tu-

mori glave i vrata s pritiskom na krvne žile ili kapilarna malformacija. Lijekovi i suplementi koji mogu izazvati ili pogoršati tinitus su nikotin, kofein, diuretici, acetilsalicilna kiselina u velikim dozama, rijetki antibiotici, antidepresivi i lijekovi protiv malignih bolesti. Spomenimo i rizične čimbenike za razvoj tinitusa, a to su muški spol, starija životna dob, cirkulacijski problemi (posebice visok krvni tlak i ateroskleroza), stalna izloženost buci na radnome mjestu i pušenje. Preventivno najviše možemo djelovati korištenjem zaštite protiv buke na radnome mjestu i sprečavanjem kardiovaskularnih bolesti. Tinitus utječe na smanjivanje kvalitete života jer izaziva umor, nesanicu, otežanu koncentraciju i pamćenje te depresiju i anksioznost.

## Postavljanje dijagnoze

Dijagnoza se postavlja na temelju anamneze, nalaza snimanja sluha i funkcije Eustahijeve tube, odnosno po potrebi CT-om i MR-om



glave. Već samo identificiranjem vrste tinitusa možemo pretpostaviti mogući uzrok. Tako, primjerice, zvuk zatvaranja ili klikanja ukazuje na moguću kontrakciju mišića unutar uha ili oko njega, pulsirajuće zujanje može nastati zbog vaskularnih problema, visokog krvnog tlaka ili opstrukcije Eustahijeve tube i zvukovoda, niskofrekventna zvonjava ukazuje na Menierovu bolest ili otoskleroza, a visokofrekventna zvonjava tipična je za gubitak sluha zbog izloženosti buci, starenja ili akustičkog neuroma.

No kod velikog broja pacijenata nikad se ne pronađe uzrok tinitusa, ali obdukcijama pacijenata koji su imali izražen tinitus jačeg intenziteta nađeni su mikrotrombi na razini kapilarnog sustava unutarnjeg uha.

### **Liječenje i samopomoć**

Uzročna terapija tinitusa je moguća ako je uzrok, primjerice, cerumen zvukovoda, vaskularni problem ili određeni lijek. U tom se slučaju

može isprati zvukovod, promijeniti lijek koji pojačava tinitus ili propisati medikamentozna ili kirurška terapija kojom će se riješiti vaskularni problemi. Često se problem rješava maskiranjem tinitusa bijelim šumom te se u tu svrhu koriste zvukovi kiše ili valova uz koje pacijent usniva, slušna pomagala, kanalna pomagala s bijelim šumom ili glazba koja je podešena tako da svojim frekvencijama prekriva frekvencije šumova.

Nažalost, ne postoji specifična terapija lijekovima protiv tinitusa, ali pacijent si može pomoći tako da izbjegava kofein, nikotin, alkohol, stres i glasnu buku koji mogu pogoršati intenzitet simptoma, odnosno preporučuje se korištenje pozadinske glazbe, TV-a ili ventilatora za skretanje pozornosti. Alternativna terapija za tinitus podrazumijeva korištenje melatonina, grupe B vitamina, cinka, akupunkture, Ginkgo bilobe i neuromodulacije.