

tinnitus

plagsam øyresus



*Dette er det første av tre hefte i ein informasjonsserie om tinnitus.
Serien er eit tillegg til rådgjevinga som er ein del av dagens tinnitusbehandling.*

KVA ER TINNITUS?

Tinnitus er namnet på lydopplevingar utan ytre lydkjelde. Det blir opplevd svært ulikt frå person til person, men i daglegta blir det gjerne omtalt som øyresus. Lyden kan variere frå ein svak, lys syngedone som frå ei høgspsentmast, til ein kraftig, samansett lyd som frå ein gammal dieselmotor. Hos nokon kjem og går lyden, mens andre lever med ein konstant støylyd. Lyden kan opplevast som den kjem frå hovudet, eller det kjennest som den ligg i eitt eller begge øyra. Tinnitus har ikkje ei spesiell årsak, men blir utløyst av ulike grunnar.

PLAGSAM ELLER IKKJE PLAGSAM?

Ein del menneske kan oppleve ein lyd i øyret etter at dei har vore utsette for sterk lyd, og den kan vare ved i fleire dagar. Dette er ein normal reaksjon i hørselssystemet, og betyr ikkje at du har fått tinnitus. Mange menneske lever med ei mild form av tinnitus som dei er merksame på kun når det er stille rundt dei, men som dei ikkje kjenner seg plaga av. For dei som er plaga av tinnitus, kan den vere eit stort problem, og vanskeleg å forstå for dei som ikkje har erfart det.

ÅRSAKER

Tinnitus er ikkje ein sjukdom. Det er eit symptom på at hørselsamarbeidet mellom øyret og sentrale hjernefunksjonar ikkje fungerer slik det vanlegvis gjer. Årsaka til at denne lydopplevinga blir utløyst hos ein person, kan ligge i øyret eller andre organ i kroppen. Oftast kan ein ikkje påvise bakanforliggende sjukdom. Likevel kan det vere ein behandlingstrengande tilstand. Ved plagsam tinnitus, skal du starte med eit besøk hos fastlegen. Derifrå blir du tilvist vidare til øyre-nase-hals spesialist/Hørselsentralen.

KVEN FÅR TINNITUS?

Menn og kvinner i alle aldersgrupper kan få tinnitus. Erfaring viser at det i nokre aldersgrupper er flest kvinner og i andre menn, noko som kan henge saman med tradisjonelle ulikskapar i arbeids- og livssituasjon. Både folk med normal og nedsett hørsel kan få plagsam tinnitus. Ein del barn har tinnitus.

BEHANDLING

Du får informasjon om mekanismene bak utviklinga til plagsam tinnitus, og tilbod om rådgjeving i korleis du kan lære deg av med å fokusere på tinnituslyden. Utpøving av ulike hjelpemiddel er ein del av behandlinga. Dersom det blir påvist bakanforliggende sjukdom gjennom utgreiinga, blir det sett i gang medisinsk behandling.

HJELPEMIDDEL SOM BLIR BRUKT I BEHANDLINGA:

- lydgenerator, produserer breibandssus, ser ut som eit høyreapparat
- høyreapparat, ved nedsett hørsel
- kombinasjonsapparat med både lydgenerator- og høyreapparatfunksjon
- lydpute, pute med innebygde høgalarar som kan koplust til bordgenerator med naturlydar eller CD-spelar/radio.

HJELP TIL SJØLVHJELP

Folk som har plagsam tinnitus, har nytte av eit rikare lyd-miljø. Du kan bruke naturlege lydkjelder i miljøet rundt deg frå du står opp om morgonen til du legg deg om kvelden. På soverommet kan du prøve deg fram med ei klokke som tikkar høglydt, eller radio som står på med lett suselyd. Kanskje kan du vakne om morgonen til ein klokkeradio som langsamt skurr seg på?

Grunnen til at vi rår deg til å eksperimentere med ulike typar omgivnadslud, er at tinnitus trer tydelegare fram når du har det stille rundt deg. Når du er i eit rikare lyd-miljø, er det lettare å unngå fokus på tinnitus, og det er eit viktig steg for å bli kvitt plagene.

Meir informasjon om tinnitus,
kan du finne på:
www.helse-forde.no
www.hlf.no



Førde sentralsjukehus
Helse Førde