

## KULAK ÇINLAMASI

Bazı zamanlar kulağında zil sesi duyuyorum bu normal midir? Tamamiyle değil. Kafa içinde ki bu seslere genel olarak tinnitus denilir ve çok yaygındır. Tinnitus zaman zaman ortaya çıkabilir veya siz sürekli olarak bir ses duyabilirsiniz. Çok kalın veya çok ince olabilir, tek kulağınızda veya her iki kulağınızda da duyabilirsiniz. Zil sesi sürekli olduğunda bu kişiyi çok rahatsız edebilir. Hatta bu rahatsızlık kişilerin normal hayatlarını etkileyecek boyuta kadar çıkabilir.

### BAŞKA İNSANLAR KULAĞIMIN İÇİNDEKİ BU SESLERİ DUYABİLİR Mİ?

Bu genellikle olmaz ancak bazı durumlarda dinleyen kişi bir çeşit ses duyabilir. Bu tip tinnitüslara objektif tinnitus denilir. Çoğunlukla ya bir damar anormallüğinden dolayı veya kasların kasılması sonucu orta kulakta meydana gelen seslerden ötürü gelişir.

### TİNNİTUS (ÇINLAMA) KONUSUNDA EN SIK RASTLANAN SORULAR

#### Tinnitusun Nedeni Nedir?

Sesin sadece hasta tarafından duyulduğu subjektif tinnitusun birçok olası nedeni vardır. Bazı nedenler kötü değildir (örnek olarak küçük bir kulak kiri geçici bir süre tinnitus yapabilir.) Bunun yanında enfeksiyon, kulak zarında delinme, orta kulakta sıvı birikmesi ve orta kulakta ki kemiklerin eklem yerlerinin sertleşmesi gibi daha önemli nedenler de olabilir. Tinnitus baş ve boyun bölgesindeki damar genişlemeleri (anevrizma) veya denge ve işitmeyi sağlayan sinirden kaynaklanan bir tümörden (akustik nörinom) dolayı da olabilir. Bu problemlerde işitme kaybı da vardır. Allerji, yüksek veya düşük tansiyon, tümör, şeker hastalığı, tiroid problemleri, baş ve boyun bölgesine gelen darbeler ve birçok diğer nedenler: bazı romatizma ilaçları, bazı antibiyotikler, sakinleştirici ilaçlar ve aspirin tinnitusa neden olabilir. Her durum için tedavi çok farklıdır. Bu nedenle konusunda uzmanlaşmış bir doktora kontrol olmak ve kulak çınlamasının gerçek nedenini bulmak çok önemlidir.

Tinnitus çoğunlukla işitme sinirlerinin mikroskopla görülebilecek kadar küçük olan uçlarında meydana gelen hasarlardan ötürü gelişir. Bu sinir uçlarının sağlıklılığı doğru ve kesin duymayı sağlar ve bunlarda meydana gelecek bir hasar işitme kaybı ve tinnitusa yol açar. İlerlemiş yaşla birlikte sinir uçlarında bazı değişiklikler meydana gelir bu da beraberinde tinnitusu getirir. Günümüz dünyasında yüksek ses tinnitusun muhtemelen en sık rastlanan nedenidir ve işitme kaybına da yol açar. Ne yazık ki birçok insan endüstriyel gürültünün, yangın alarmlarının, yüksek sesle müzik dinlemenin ve diğer gürültülerin ne kadar zararlı olduğundan ya habersiz ya da bunu umursamamaktadır. Stereo kulaklıklarla yüksek müzik dinlemek riski daha da fazlalaştırmaktadır.

#### Tinnitusun Tedavisi Nedir?

Vakaların çoğunda özel bir tedavi yoktur. Eğer doktorunuz gerçek nedeni bulursa bunu ortadan kaldırmaya yönelik tedavi sonucunda kulağınızda ki çınlamalar da ortadan kalkar. Bunun için bazı röntgen filmleri ve denge testlerine ihtiyaç duyulabilir. Bunlara rağmen tinnitusun nedeni çoğu zaman bulunamaz. Neden ortaya konulmamış olmasına rağmen bazı durumlarda ilaçlar yardımcı olmaktadır. Kullanılan birçok ilaç vardır. Genellikle hastaya ilaç alması önerilir ve sonuç alınıp alınmadığı sorulur.

## **Eğer Bir Neden Ortaya Konulamazsa Tinnitusun Azalması İçin Birşey Yapılabilir mi?**

Evet. Aşağıda yapmanız ve yapmamanız önerilen şeyler tinnitusunuzun azalmasına yardımcı olacaktır. Herşeyden önce işitme sisteminin vücudun en hassas ve kırılgan sistemi olduğu hatırlanmalıdır. Bu nedenle aşağıdakileri yapmanız önerilmektedir.

1. Yüksek sesli müziğe maruz kalmaktan korunun
2. Kan basıncını sürekli kontrol ettiriniz. Kontrol altında olması için doktorunuza başvurun.
3. Tuz alımını kısıtlayın (fazla tuz dolaşım sisteminizi bozacaktır.) Tuzlu yiyeceklerden uzak durun ve yemeğinize tuz eklemeyin.
4. Sinir sistemine uyarıcı etkisi olan kahve, kola ve sigaradan uzak durun.
5. Günlük egzersizler kan akımınızı düzenler.
6. Yeterince dinlenin ve çok yorulmaktan sakının.
7. Sesten endişelenmeyin. Kulak çınlamanız sizin sağır olmanıza ve aklınızı kaybetmenize neden olmaz. Bu sesleri rahatsız edici ama önemsiz bir gerçek olarak kabul edin ve olabildiğince yok saymayı öğrenin. Bu çeşit kontrol ya kişinin kendini tembihlemesiyle yada maskeleme yöntemiyle başarılabılır.
8. Sinirliliğinizi ve gerginliğinizi en aza indirin.

## **KİŞİNİN KENDİNİ TEMBİH ETMESİ NE DEMEKTİR? BU GEÇERLİ MİDİR?**

Tembihleme, konsantrasyon ve gevşeme egzersizleri sonucunda kan basıncını ve kas gruplarını sistemli olarak kontrol etmeyi sağlar.

## **MASKELEME NEDİR? TİNNİTUS MASKELEMESİ NEDİR?**

Tinnitus özellikle çevre sessiz olduğu zaman, gece yatarken, daha rahatsız edicidir Tinnitusla yarışacak bir ses bir saatin tıklaması veya bir radyo, rahatsızlığı azaltacaktır. Bazı doktorlar alçak sesle FM kanallarını dinlemeyi önermektedir. Birçok hasta iki istasyon arasında ayarlanmamış radyonun çıkardığı sesi alçak sesle dinlemekten fayda bulduklarını ifade etmiştir. Böylesine statik bir ses çok rahatlatıcı olabilir. Bu ses beyaz ses olarak bilinmektedir. Bazı hastalar rahatlatıcı ses üreten elektronik aletler kullanmaktadır. Tinnitus maskeleyici işitme cihazını içine yapılan veya ona eklenen küçük bir elektronik parçadır. Sürekli ama rahatsız etmeyecek bir ses üreterek kişinin kulak çınlamasını unutmasını sağlar.

## **İŞİTME CİHAZLARI ÇINLAMANIN AZALMASINI SAĞLAR MI?**

İşitme bozukluğu kişilerin bazılarında çınlamanın kullandıkları cihazlar tarafından azaltıldığı veya yok edildiği söylenmektedir. Ancak işitme cihazı sadece tinnitusu önlemek için kullanılacaksa özenli bir çalışma yapılmalıdır. Genellikle işitme cihazı çıkartılınca çınlama ilk durumuna geri döner.

## **SONUÇ**

Kulak çınlamanız için herhangi bir tedaviye başlamadan muhakkak bir Kulak Burun Boğaz uzmanı tarafından dikkatli bir muayeneden geçmelisiniz.