

A fülzúgás oka, lehetséges kezelése

A fülzúgás (tinnitus) egy esetenként bűgő, vagy csengő, csiripelő, néhol zakatoló hang hallása - külső hang hiányában. Lehet egy- vagy kétoldali, de igazából a fejében érzi a beteg - mintha belülről szólna.



Fotó: <https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?phrase=fülzúgás>

Fülzúgás általában csak egy-két napig áll fenn, majd spontán elmúlik. Amennyiben ennél hosszabb ideje tapasztaljuk, mindenképp érdemes orvossal kivizsgáltatni.

A fülzúgás – vagy tinnitus - a hazai lakosság 3-5%-át érinti.

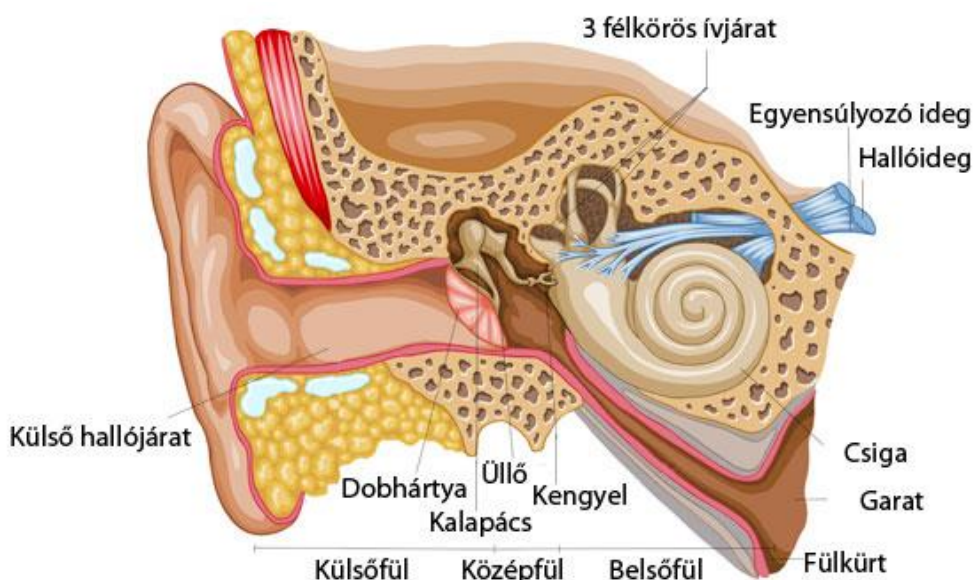
Két formája létezik: az objektív és a szubjektív fülzúgás. Az **objektív fülzúgást** nem csak a beteg, de orvosa is hallhatja, háttérében általában izmok ritmusos összehúzódása vagy turbulens véráramlás áll. A gyakoribb, **szubjektív fülzúgás** esetében csak a beteg hallja a nem kívánt hangokat.

A szubjektív fülzúgás sokszor jár együtt halláscsökkenéssel (nagyothallással) is.

A fülzúgás oka gyakran mindössze a hallójáratban található idegen anyag, elsősorban a **fülzsír** vagy **víz**. Az esetek nagy részében a nagyothallásra és a fülzúgásra is megoldást nyújthat a fülzsír szakszerű eltávolítása (míg a nem megfelelő fültisztítás inkább okozója a problémának).

Nagyon gyakori ok még az **agyi vérellátás zavara** (amely az életkorral járó, idősebb korban jelentkező fülzúgás egyik okozója), illetve a **zajkárosodás** (akár egyszeri, pl. koncerten ért vagy petárda által okozott zajterhelésről van szó, akár rendszeres, gyakran munkahelyen tapasztalható zaj) okozta halláscsökkenés. A fülzúgás ennek kísérő tüneteként jelentkezik.

A fület érintő **fertőzések** szintén a gyakori okok közé tartoznak, leggyakrabban **középfülgyulladás** kapcsán jelentkezhet a panasz. Amennyiben a fülzúgás megjelenéséhez láz is társul, valószínűsíthető a középfülgyulladás diagnózisa. A fülkürthurut vagy hallójárat-gyulladás a középfülgyuladáshoz hasonlóan szintén okozhat fülzúgást.



Fotó: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/ful-orr-gegeszet/143/fulzugas>

A **fület érintő egyéb betegségek** közül kiemelhető az úgynevezett Meniére-betegség, amely rohamokban jelentkező szédüléssel, ismétlődő halláscsökkenéssel és fülzúgással járó belsőfülmegbetegedés. A Wegener-granulomatosis betegségre a fülzúgás mellett jelentkező fülfájás, köhögés, esetleg orrvérzés és nehézlégzés utalhat. A belső fül képleteinek betegség által okozott merevedése vagy a fülben lévő erek károsodása is állhat a panasz mögött. (A hallószervet érintő daganatok szerencsére aránylag ritkák.)

Léteznek olyan általános (nem a fület érintő) betegségek is, amelyek járhatnak fülzúgással. Ilyen például a magas vérnyomás, a vérszegénység, a pajzsmirigy alulműködés, vagy a szifilisz. A fejre érő traumák (agyrázkódás, egyéb sérülések) is a lehetséges okok között szerepelnek.

Egyes **gyógyszerek fogyasztása** is járhat mellékhatásként halláskárosodással, például az aszpirin, a kinin, egyes vízhajtók és antibiotikumok. Ezen kívül nehézfém mérgezések vagy a túlzott alkoholfogyasztás is állhat a fülzúgás hátterében.

Ami közös minden fülzúgásban szenvedő személynél, hogy pszichésen kimerítőnek és idegesítőnek találják. Ez azonban nem betegség, hanem egy tünet. Oka lehet komolyabb betegség, vagy jelentéktelen füljárat elzáródás.

A fülzúgás vizsgálata, diagnózisának felállítása, a fej és a nyak együttes vizsgálatát magában foglaló fül-orr-gégészeti vizsgálaton történik. Az orvos ilyenkor megvizsgálja a hallójáratot és a dobhártyát, nem áll-e fülzsír, fertőzés vagy valamilyen alaki eltérés a panaszok hátterében. Esetleg sztetoszkóppal ráhallgat a nyaki nagy erekre.

További vizsgálatok:

Hangvillapróbák: A Rinné- és a Weber-féle tesztek tájékozódó jellegű vizsgálatok, a halláscsökkenés formájának és súlyosságának megítélésére használatosak.

A **Weber-teszt** során, az orvos a hangvillát a homlok közepére helyezi - ha a halláscsökkenés idegi, a hang ekkor a jobban halló fülben hallható; ha vezetékes, akkor a károsodott oldalon hallható hangosabban. A **Rinné-teszt** során, a vizsgáló a hangvillát a csecsnyúlványra (a fülünk mögött tapintható csontos domborulatra), majd a fülünk elé helyezi. Vezetékes halláscsökkenés esetén a csontvezetés erősebb, mint a légvezetés. Idegi halláscsökkenésben a légvezetés hangosabb, mint a csontvezetés.



Fotó: <https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?phrase=fülzúgás>

Hallásvizsgálat. A küszöbhallás és beszédértés vizsgálatával a halláscsökkenés formája, annak pontos mértéke, a tényleges hallóképesség határozható meg. A vizsgálat idejére a páciens hangszigetelt helyiségben foglal helyet.

Képalkotó vizsgálatok. Nyaki duplex UH-vizsgálattal vagy MR angiográfiával a nyaki erek betegségei, CT- vagy MR-vizsgálatokkal a daganatok vagy az agytörzs rendellenességei diagnosztizálhatók.

Laborvizsgálatok. A teljes vérképben a vérszegénység és anyagcsere-betegségek, speciális antitestvizsgálatokkal a szifilisz és az immunrendszer betegségei zárhatók ki.

"Rövidebb ideje fennálló fülzúgás hátterében különböző okokból kialakult vérellátási zavar állhat, ezért itt a kezelés során rendszerint keringésjavítókat adunk, illetve a kezdeti időszakban a szteroid terápiától várjuk leginkább a javulást" - mondta el dr. Fülöp Györgyi fül-orr-gégész, audiológus, a Fül-orr-gégeközpont orvosa. Hozzátette, a kellő folyadékbevitel minden időszakban fontos. Ha a páciens hajlamot mutat rá, akkor a kezdeti időszakban is ki lehet egészíteni jó hatásfokú - nem gyógyszeres - kezeléssel a keringésjavítást.



Fotó: <https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?phrase=tinnitus>

"Ha a gyógyszeres kezeléssel sem érünk el érezhető javulást, akkor alternatív kezelési módok is szóba jönnek. A magyar kutatók által kifejlesztett - a korábban használtakhoz képest sokszoros teljesítményű - lágy lézerrel az utóbbi két évben igen jó eredmények születtek" - mutatott rá a szakember. Kitért rá, a mágneses terápia továbbra is jó alternatíva lehet, de fontos tudomásul venni, hogy általában csak 4-6 hetes, naponta történő kezeléstől várható javulás. A neuromoduláció elvén működő készülékeknél a megfelelően kiválasztott, a fülzúgást elfedő hangot szintén tartósan javasolt alkalmazni, így elősegítve, hogy agyunk figyelmen kívül helyezze a berögzült hangot. Fontos leszögezni, hogy sem a gyógyszeres, sem az alternatív terápiák alkalmazása nem garancia a tünetmentességre, ugyanakkor a részletes anamnéziszfelmérés segítheti az orvost a leghatásosabb kezelés megválasztásában.

Íme néhány jótanács a zavaró zajok ellen (amíg ki nem derül a valódi ok)

Mit tegyél:

- próbálj meg ellazulni – a mély légzés vagy a jóga sokat segíthet,
- próbáld meg javítani az alvásod minőségét, például ragaszkodj a lefekvés előtti rutinhoz vagy csökkentsd a napi koffein mennyiségét,
- próbáld elkerülni azokat a dolgokat, amelyek súlyosbíthatják a fülzúgást, mint például a stresszt vagy a hangos háttérzajokat,



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



- próbálja ki önsegítő könyveket vagy önsegítő technikákat, hogy jobban megbirkózzon a problémával,
- csatlakozzon egy támogató csoporthoz – a fülzúgásban szenvedő emberekkel való beszélgetés segíthet feldolgozni, javítani a helyzeten.



Fotó: <https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?phrase=zene%20terápia>

Mit ne tegyél:

- ne legyen teljes csend körülötted – halk zene vagy hangok hallgatása (úgynevezett hangterápia) elvonhatja a figyelmedet a fülzúgásról,
- ne összpontosíts rá, mert ez ronthatja a helyzetet – a hobbik és tevékenységek elterelhetik a gondolataid.

A főleg idős korban jelentkező szubjektív fülzúgás kezelhető hallókészülékkel, vagy a hang elfedhetőségén alapuló úgynevezett maszkoló berendezéssel, vagy akár antidepresszáns gyógyszerekkel. Az úgynevezett "biofeedback" technika a pozitív visszacsatolás útján, a zavar okainak, a kialakulás módjának tudatosítása által hat.

A legfontosabb azonban az **életmódmegváltás** (a dohányzásnak, a kávéfogyasztásnak és az aszpirinszedésnek az elhagyása). A rendszeres nyaki torna, ami a nyaki erek keringését javítja, mindenképp ajánlatos. A gyógyulás esélye a fülzúgás okától és a beteg hozzáállásától egyaránt függ.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Szubjektív fülzúgás esetén a betegek háromnegyede nem tartja fülzúgását elviselhetetlennek - esetükben a relaxációs technikák segíthetnek. A betegek egy százalékát azonban az állandó, erős zúgás teljes testi-lelki kimerülésbe kergeti, nem ritkán öngyilkossági gondolatokat is ébreszt bennük.

A közelmúltban dolgozták ki német kutatók az úgynevezett akusztikus CR (coordinated reset) neuromoduláció módszerét, amely a központi idegrendszer koordinálatlan működésének helyreállítását célozza. Ez a módszer az idegi károsodás által okozott fülzúgás kezelésére használható.



Fotó: <https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?phrase=vitaminok>

Az étrendkiegészítők közül elsősorban a C-vitamin, az E-vitamin és a B-vitaminok, a kalcium, a kálium, a magnézium és az esszenciális zsírsavak fogyasztása javasolt fülzúgásos panaszok esetén. Zsírszegény diéta - a zsírok és a koleszterin bevitelének csökkentésével - javít a belső fül keringésén. A **gingko biloba** az agyi keringés serkentése által hat, ezért a belőle előállított készítmények szedése szintén gyakran javasolt. Előnyös a **rendszeres mozgás**, szintén a keringés javításán keresztül javíthat a panaszokon.

Forrás: <https://www.webbeteg.hu/cikkek/ful-orr-gegeszet/143/fulzugas>

<https://www.fulorrgegekozpont.hu/tunetek/fulzugas-tinnitus>

https://www.hazipatika.com/napi_egeszseg/erzekszervek/cikkek/a_tartos_fulzugas_okai

<https://www.nhs.uk/conditions/tinnitus/>