



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 4. 4. 2019 | Mgr. Martina Karasová

Pískání v uších - tinitus. Jak nevítaným zvukům v uších předcházet?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Piskani-v-usich---tinitus.-Jak-nevitany-zvukum-v-usich-predchazet__s10012x19188.html

Možná jste to zažili také – celý večer se skvěle bavíte na koncertě přímo u reproduktorů a hukot v uších slyšíte ještě doma při usínání. Ráno je většinou vše v pořádku a nepříjemné zvuky jsou pryč. V některých případech ovšem tyto zvukové šelesty jen tak nevyjmizí a dotyční je vnímají stále. Svě o tom ví lidé trpící takzvaným tinnitem.



O čem je řeč?

Tinnitus (z latinského slova „tinnire“- znít nebo zvonit) je popisován jako zvonění, šumění nebo bzučení v uších, které **slyšíte pouze vy**. Typ a intenzita

šumu se u každého můžou lišit, může to být vysoký, hluboký, nízký nebo měnící se tón. Šelest může být vnímán jednostranně, v obou uších či v hlavě a nejvíce je pacienti vnímají v klidu a tichu, nejčastěji **večer při usínání**. Ať už je zvuk jakýkoliv, tinnitus může zhoršit vaši schopnost koncentrace, ale také zabránit v slyšení toho, co slyšet chcete.

Tinnitus bohužel není nikterak vzácný, dle odhadů se s ním alespoň jednou za život setkal každý druhý z nás a zhruba **každý desátý pak trpí chronickým tinnitem**. Mezi staršími lidmi je výskyt o něco větší. V České republice je nyní zhruba **600 tisíc osob** trpících tinnitem.

Co je příčinou tinnitu?



Tinnitus sám o sobě není nemoc, ale **příznak vyvolaný řadou příčin**. Nejčastější z nich je problém v oblasti ucha - nález v zevním nebo středním uchu. Proto by každý člověk, u kterého se hučení v uchu objeví, **měl absolvovat prohlídku** zevního zvukovodu a bubínku pomocí zvětšovací techniky. Dále je potřeba provést

audiometrické vyšetření k vyloučení poruchy sluchu. Tato vyšetření provádí **lékař ORL**.

Velmi častý je také tinnitus, který má vertebrogenní původ. To znamená, že jeho příčinou je **problém v oblasti páteře**, nejčastěji krční. Mohou to být nejen blokády mezi jednotlivými obratli, ale také onemocnění vzniklá opotřebením páteře, tzv. **degenerativní změn**.

Další závažnou příčinou tinnitu jsou **cévní změny** jako je ateroskleróza tepen,

jejich zúžení a ztráta pružnosti, výkyvy krevního tlaku, obtíže v oblasti čelistního kloubu, poškození sluchu nadměrným hlukem nebo nadměrným užíváním některých léků, některá neurologická onemocnění nebo [stres](#). Bohužel často zůstává **příčina tinnitu neodhalena**.

Jak se tinnitus léčí?

Pro léčbu tinnitu zatím **neexistuje metoda zaručující stoprocentní účinek**, je ovšem možné jej určitými způsoby mírnit. Léčba je nejčastěji kauzální, zaměřená na příčinu problému. Jejím předpokladem je ale právě **znalost této příčiny**. Jestliže není zjištěna žádná specifická příčina, léčba obvykle spočívá ve zlepšení krevní cirkulace a lepšího okysličení tkání v oblasti ucha.

- Vhodné je vyhýbat se hlasitým vjemům, kofeinu a nikotinu.

Bohužel v některých případech šumění v uších způsobuje pacientům i **psychické obtíže**, a proto je třeba vyhledat psychologa, někdy dokonce psychiatra.

Jak hučení v uších předcházet?

Před tinnitem samotným se chránit nelze, ale můžeme se **chránit před jeho**

příčinami, především dodržovat zásady zdravého životního stylu, vyhýbat se nadměrnému hluku, případně používat ochranné pomůcky.

- Věděli jste, že tinnitem trpí například zpěvák Bono Vox, kytarista Michal Pavlíček nebo v minulosti dokonce i Ludwig van Beethoven?

Právě hudebníci, kteří své uši tolik namáhají, se s tinnitem bohužel potýkají **velmi často**.

Pokud se u vás pískání, šumění, hučení či jakýkoli jiný nepříjemný zvuk v uších objeví, navštivte co nejdříve **ušního lékaře (ORL)**.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz