

## מה זה טינטון (טיניטוס) ואיך מטפלים בזה?

האם אתה סובל מצפצופים או רעשים מטרידים באוזניים? אם כן, כנראה שיש לך טינטון.

טינטון או טיניטוס בלועזית היא תופעה של ציפצופים, זמזומים או רעשים שלא מגיעים ממקור חיצוני. כלומר, רק אותו אדם שומע את הציפצופים והם אינם ניתנים לשמיעה על ידי אדם אחר.

זו היא תופעה מאוד רחבה ומעל ל- 15% מהאוכלוסייה סובלים מהבעיה בדרגות חומרה שונות. הטינטון יכול להשפיע על איכות החיים ועל התפקוד היומיומי עד למצבים של מתח, חרדה, כאבי ראש, סחרחורות ואפילו דיכאון כאשר מדובר בטינטון מטריד וכוונוני.

### **מהם הגורמים לטינטון?**

ישנם גורמים רבים לתופעה, כגון:

- חשיפה לרעש – מדובר הן ברעש ממושך כמו עבודה יומיומית במפעל או רעש פתאומי כמו פיצוץ
- בעיות במפרק הלסת או בצוואר
- סכרת
- לחץ דם גבוה
- מחלת מנייר
- גידול על עצב השמיעה
- חבלת ראש או צוואר
- תרופות כמו אספירין, תרופות כימותרפיות
- פקק שעווה באוזן
- דלקות אוזניים
- אנמיה
- עודף סטרס

לרוב, הטינטון מלווה גם בירידה בשמיעה בדרגות חומרה שונות.

### **כיצד ניתן לטפל בטינטון?**

לפני הכול, יש לפנות לרופא אף אוזן גרון לבדיקה. הרופא יישלח אותך לביצוע בדיקות שונות ביניהן בדיקת שמיעה מקיפה במכון שמיעה ובדיקת הערכת טנטון. הטיפול בטינטון תלוי באבחון המחלה הגורמת לטינטון וטיפול בה. במקרים בהם לא ניתן לטפל בגורם, או במקביל לטיפול במחלה, מחליטים על טיפול סימפטומטי (כלומר טיפול בתסמין עצמו).

באופן כללי, לא ניתן להעלים לחלוטין את הטינטון, אך ניתן להפוך אותו לפחות מטריד באמצעות טיפול נכון..

### **ישנן מספר אפשרויות לטיפול בתופעה:**

- טיפול תרופתי - תרופות המשפרות את אספקת הדם לאוזן הפנימית ותרופות להרגעה במטרה להפחית את המתח הכללי.
- טיפול ע"י שינוי אורח החיים - להימנע מעייפות או ממתח, משתיית משקאות המכילים קפאין, מחשיפה לצלילים חזקים, מצריכת אלכוהול ומעישון סיגריות, ממאכלים המכילים משפרי טעם כמו מונוסודיום גלוטמט, להקפיד על שינה טובה, דיאטה דלת מלח, פעילות גופנית סדירה.
- שימוש במכשירי שמיעה במידה והטינטון מלווה בירידה בשמיעה.
- טיפול בביופידבק - החולה לומד באמצעות מכשור מיוחד לשלוט על תופעות כמו מתח, לחץ דם, דופק.
- טיפול באמצעות מיסוך – מתן צליל חיצוני המותאם ספציפית לסוג הטינטון של אותו אדם על מנת להעלים או להקל על התופעה.
- טיפול פסיכולוגי – כגון, היפנוזה, טיפול קוגניטיבי, דמיון מודרך, טיפול בהפרעות שינה.
- טיפולים אלטרנטיביים - דיקור סיני, טיפול בשדה מגנטי ועוד.

לסיכום, חשוב לא להתעלם מהתופעה, לבדוק את הגורם לה ולבדוק את אפשרות הטיפול המתאימה ביותר עבורך.