

Information om tinnitus

Oplevelse af lyd i ørerne eller i hovedet



Informationen er udarbejdet af en arbejdsgruppe
ved de audiologiske afdelinger ved
H:S Bispebjerg Hospital
Vejle Sygehus
Ålborg Sygehus
Århus Universitetshospital

Hvad er tinnitus?

Tinnitus er en oplevelse af indre lyd lokaliseret til ørerne eller mere diffust inde i hovedet. Lyden høres kun af personen selv og er ikke forårsaget af kilder fra omgivelserne omkring en selv. Nogle oplever at høre lyden alene i det ene øre eller mest markant i det ene øre. Andre oplever at høre lyden ligeligt i begge ører, mens andre igen har en mere uklar oplevelse at høre noget et eller andet sted i hovedet. Opfattelsen af den indre lyd kan have mange forskellige udtryk. Nogle bemærker lyden som en susen – heraf det tidligere anvendte udtryk øresusen. Andre opfatter deres lydoplevelse som en kimen eller ringetone. Andre igen beskriver, at de hører deres lyd som noget, der kan minde om alt lige fra musik til maskin-, industri- og naturlyde. Ligesom karakteren af lyden kan opleves meget forskelligt, kan den opfattede styrke af lyden variere meget. Derfor kan forskellige personer have vidt forskellige opfattelser af både karakter og styrke af deres oplevelse af lyd. Ligeledes kan forskellige personer have varieret oplevelse af, hvor meget tinnitus fylder i deres hverdag. Samme person kan opleve, at lyden nogen gange er mere nærværende end andre gange. Nogle oplever, at der er tidspunkter, hvor de slet ikke bemærker lyden. Der er ofte et sammenfald mellem måden, man opfatter sin lyd på, og måden man oplever sit velvære og sin dagligdag på i bred forstand. Det vil sige, at fysisk og psykisk velvære og overskud, psykosociale forhold som arbejde og socialt liv, har en indvirkning på den måde, man bemærker og bliver forstyrret af lyden.

Tinnitus er ikke en sygdom, men beskriver et signal (symptom) fra hjerne og høresystem, der opfattes som en indre lyd.

Opfattelse af indre signaler er lige så reel som opfattelse af signaler fra den ydre verden. Tinnitus beskriver således ikke tegn på psykisk sygdom, men slet og ret en opfattelse af et signal fra organismen.

Allerede i oldtiden er tinnitus beskrevet, og navnet stammer fra det latinske "tinnere", som betyder at ringe. Tinnitus er således ikke et symptom, der alene hører vor tid til, men er et normalt fænomen, som de fleste mennesker oplever af og til.

Hvor hyppigt er tinnitus?

Tinnitus er et hyppigt symptom, som mellem 40-45% af befolkningen har oplevet i kortere eller længere tid. Ca. 10% af den voksne befolkning har tinnitus ofte eller næsten konstant, mens mellem ½ og 1% har tinnitus i en sådan grad, at de oplever, at deres livskvalitet bliver påvirket.

Hvem får tinnitus?

Alle aldersgrupper kan få tinnitus, men den er mest udbredt hos voksne mennesker og specielt hos ældre. Tinnitus er ikke arveligt.

Hvordan begynder tinnitus?

Tinnitus kan begynde ganske langsomt over dage eller uger og måske kun være tilstede i forbindelse med oplevelse af stress eller træthed. Tinnitus kan også opstå ganske pludseligt, uden at man kan forbinde det med nogen egentlig grund.

Nogle gange kan man forbinde tinnitus med, at man har været udsat for kraftig lydpåvirkning (f.eks. eksplosion eller høj lyd gennem lang tid), men ofte kan man ikke finde nogen entydig forklaring på, at tinnitus opstår.

Hvad kan give tinnitus?

Tinnitus er et symptom, som kan have mange forskellige årsager. Alle øresygdomme kan være ledsaget af eller forårsage tinnitus. Tinnitus optræder oftest sammen med nedsat hørelse på grund af alder eller i forbindelse med, at man i mange år har været udsat for en kraftig støjpåvirkning. Sansecellerne i det indre øre (hårcellerne) kan have taget skade, hvilket medfører, at forkerte nervesignaler bliver sendt til hjernen. Disse signaler kan så opleves så som tinnituslyd.

Visse former for medicin kan udløse tinnitus. F.eks. kan acetylsalicylsyre (i Aspirin, Kodimagnyl etc.) i høje doser give tinnitus.

I nogle tilfælde kan tinnitus opleves i forbindelse med muskelspændinger i hoved, nakke eller skuldre. Derimod optræder tinnitus sjældent efter f.eks. et slag mod hovedet eller et ulykkestilfælde med piskesmæld.

Når tinnitus er opstået, søger de fleste mennesker med tinnitus efter en forklaring på symptomet. Herved kan der opstå forestillinger om, at tinnitus måske er tegn på f.eks. en hjernesvulst, en blodprop i hjernen eller lignende. Mange er også bekymrede for, om deres høreevne bliver påvirket med f.eks. døvhed til følge. Heldigvis er tinnitus kun i meget sjældne tilfælde et symptom på en alvorlig sygdom.

Og tinnitus forårsager ikke døvhed. For at undgå unødige bekymringer bør man derfor altid kontakte en ørelæge eller blive henvist til en audiologisk afdeling for at blive undersøgt.

Hvad bliver tinnitus ofte kædet sammen?

Tinnitus bliver ofte forbundet med belastende psykologiske tilstande og påvirkning af personens sociale liv. Stress, anspændthed, koncentrationsbesvær, følelse af træthed og forstyrret søvn er forhold, som nogen gange forbindes med tinnitus. Dog skal man være forsigtig med at generalisere, da mange mennesker med tinnitus ikke oplever disse gener. Derimod kan fokusering på sådanne gener og negative konsekvenser øge en naturlig bekymring, hvorved f.eks. stress og muskelspænding kan opstå. En ond cirkel kan fremkomme, hvor man føler, at tinnitus tager til i styrke og giver mere ubehag, som så igen øger muskelspændingerne.

Om aftenen/natten, når det bliver mere stille i omgivelserne, vil tinnitus kunne opleves kraftigere og mere dominerende. Nogle mennesker med tinnitus kan derfor opleve, at søvnen bliver påvirket.

Det kan blive sværere at falde i søvn, eller det kan ske, at man vågner og p.g.a. tinnituslyden oplever ikke at kunne falde i søvn igen. Forstyrret eller manglende søvn kan herefter påvirke de daglige gøremål.

Når tinnituslyden bliver oplevet som forstyrrende og ubehagelig, kan også koncentrationsevnen blive påvirket.

Undersøgelse af tinnitus

Man bør kontakte egen ørelæge, som kan undersøge, om der skulle være en årsag til tinnitus, som umiddelbart kan forklares og behandles (f.eks. store mængder ørevoks). Ørelægen kan efter behov henvise til den lokale audiologiske afdeling med henblik på yderligere undersøgelser og eventuel behandling. På audiologisk afdeling vil ørelægen udspørge om de gener, man har, vurdere, om et eventuelt medicinforbrug kan have udløst tinnitus, og ligeledes foretage en grundig øre-næse-halsundersøgelse. Endvidere vil man få foretaget forskellige høreprøver. Ingen af disse undersøgelser eller prøver er forbundet med smerte. Undersøgelserne kan hellere ikke forværre tinnitus eller skade hørelsen. Da tinnitus er et indre signal, som opleves individuelt af personen, er alle forsøg på at måle tinnitus indirekte. Det er personens egen og umiddelbare oplevelse af tinnitus, der bliver beskrevet. En måde at gøre dette på, er at præsentere forskellige toner, indtil man finder en lyd, som personen synes, ligner tinnitus. Ofte er det dog ofte ikke muligt at finde en lyd, som personen identificerer som sin tinnitus.

Da målingerne i øvrigt ingen betydning har for den behandling, man kan tilbyde, er man mange steder ophørt med foretage disse. Nogle mennesker oplever, at de i forbindelse med undersøgelserne eller efterfølgende, føler tinnitus mere forstyrrende. Dette kan hænge sammen med, at man i forbindelse med undersøgelserne har fået skærpet opmærksomheden på tinnitus, lyd og hørelse. Man behøver derfor ikke være bekymret for, at de undersøgelser, der er foretaget, skulle have forårsaget skade.

Behandling af tinnitus

Tinnitus kan behandles, selvom der som regel ikke er tale om behandling i almindelig forstand med medicin eller operation for at fjerne tilstanden.

I de tilfælde, hvor tinnitus skyldes en mellemøresygdom, som man kan gøre noget ved, kan tinnitus eventuelt forsvinde efter behandlingen. Ellers viser erfaringen, at en grundig undersøgelse med efterfølgende information i mange tilfælde er den hjælp, der skal til for, at man kan mestre tinnitus. Når man har brugbar viden om det, man oplever inden i sig selv, behøver man ikke længere opfatte tinnituslyden som en advarsel, man skal tage hensyn til og reagere på. Dette er iøvrigt naturligt for opfattelse af nye tilstande ved kroppen.

I de fleste tilfælde er tinnitusbehandlingen først og fremmest rettet mod at ændre og lindre de gener og problemer, som kan være forbundet med opfattelsen af den uvedkommende lyd. Det drejer sig primært om at kunne koncentrere sig, når man befinder sig i stille omgivelser, eller føle man kan slappe af, når der er ro omkring en. Herunder også i forbindelse med indsovning, eller hvis man vågner op om natten, og ikke kan falde i søvn igen. Når man føler sig forstyrret af eller er irriteret over den lyd, man opfatter, er det naturligt at opleve, at koncentrationsevnen af og til svigter, eller at man kan føle sig anspændt. Nogle kan i en periode opleve at befinde sig i en "ond cirkel", hvor irritationen over lyden øger følelsen af anspændthed, der så kan bevirke at tinnitus igen opleves værre.

Akustisk behandling

Dette betyder, at man ved hjælp af anden lyd udefra prøver at påvirke opmærksomheden. Der findes forskellige tilgange hertil, men den grundlæggende ide er, at man ved hjælp af en ydre lydkilde forsøger at ændre måden, man opfatter tinnitus på.

Høreapparat

Har man tinnitus og nedsat hørelse, kan et høreapparat være et godt hjælpemiddel. Høreapparatet forstærker de lyde, som man er omgivet af og kan derved bevirke, at opmærksomheden på tinnitus bliver mindre. Samtidig hjælper det også med til bedre den daglige kommunikation.

Lydstimulering og maskering

Mange oplever tinnitus kraftigere og mere forstyrrende, når der er stille i omgivelserne. Derfor kan det være en fordel at ændre noget ved denne stilhed. Dette kan man f.eks. gøre ved at lytte til musik eller radio. Imidlertid kan radio eller musik også være forstyrrende, og derfor er en anden mulighed at anvende små lydapparater i ørerne, som udsender en svag brusende lyd, der af mange opfattes som mere neutral. Lydapparaterne kaldes nogen gange tinnitusmaskere, desensibiliseringsinstrumenter eller støj-generatorer, men er det samme.

Bruger man lyden fra apparaterne til erstatning af lyden fra tinnitus, kalder man det at maskere.

Bruger man lyden fra instrumenterne som et alternativt lydindtryk, der har tilsigte at mindske opfattelsen af tinnitus, kalder man det desensibilisering.

Hvilken form for lydbehandling, der har den største effekt hos den enkelte kan man ikke afgøre på forhånd. I audiologisk afdeling vil man på baggrund af undersøgelser og individuel sygehistorie finde frem den form for behandling, som bedst egner sig til de individuelle behov. Afprøvning, indstilling og vejledning i brug af høreapparat og lydapparater foregår også på den audiologiske afdeling.

Psykologiske behandlingsformer

Hovedformålet med disse behandlingsformer er at styrke personens egne ressourcer og forøge selvindsigten, omkring de forhold, man forbinder med generne fra tinnitus. Mange mennesker oplever på forskellige tidspunkter i deres tilværelse perioder, hvor de føler sig ekstra belastede. Det kan være personlige problemer, vanskeligheder i forbindelse med arbejde, sygdom i den nærmeste familie osv. I sådanne perioder, er det almindeligt at have mindre overskud, og derfor kan tinnitus blive endnu en belastning, som det kan være svært at se bort fra og som umiddelbart kan forklare en svær situation. Ved hjælp af den psykologiske tilgang kan en oplevet stresstilstand bedres, og mange mennesker oplever på denne måde, at de får bedre kontrol med tinnitus og derved tager sig mindre af lyden. Ligeledes kan en psykologisk indsigt i, hvorledes vore sanser fungerer, give en bedre forståelse for det, man oplever i egen krop.

Alternative behandlingsformer

Afspænding

I forbindelse med tinnitus oplever nogle muskelspændinger, som igen kan føre til en forstærket oplevelse af forstyrrelsen. Det kan derfor være en god ide at deltage i afspændingskurser, som vil kunne hjælpe med til at fjerne og forebygge spændinger. Ved mere permanente muskelspændinger kan behandling hos en fysioterapeut have god effekt.

Andre alternative behandlingsformer

Mange har gennem årene brugt store summer penge på at blive helbredt for tinnitus ved at forsøge forskellige alternative behandlingsformer (akupunktur, lavenergi laser, zoneterapi, naturmedicin, biofeedback, osv.) Generelt må man sige, at ingen alternativ behandlingsform hidtil har vist sig effektiv i behandlingen af tinnitus.

Hvad kan man gøre selv?

Man kan forsøge at være bevidst om, hvornår man er mindst generet af tinnitus og aktivt bruge denne selvindsigt i de situationer, hvor støjen generer mest. Det, der er godt for nogle, kan have en hel modsat effekt hos andre. Mange oplever, at de ikke tænker over tinnitus, når de er fysisk aktive - f.eks. går en tur, dyrker sport osv.

Tinnitus er et usynligt fænomen, og det kan derfor være svært at forklare andre, hvori problemet består. Alligevel er det vigtigt, at man forklarer i hvert fald de nærmeste omgivelser om problemet, således at ens adfærd og reaktioner ikke bliver misforstået. Man kan også få god støtte ved at tale sammen med andre mennesker, der befinder sig i samme situation. Desuden er det vigtigt, at man ikke isolerer sig og i overført betydning lader tinnitus styre ens tilværelse ved at man afholder sig fra de gøremål, man tidligere har haft.

Imidlertid kan der opstå et paradoks, som man bør være opmærksom på. Den naturlige interesse i at slippe af med det, man oplever som en uvedkommende forstyrrelse, kan føre til en øget beskæftigelse med tinnitus. Det kan spænde over at indhente informationer om tinnitus, afprøve forskellige former for behandling og til f.eks. at føre dagbog over oplevelsen. For nogle kan det medføre en øget opmærksomhed overfor lyden og derved forstærke forstyrrelsen af tinnitus.

Ved samtidig lydoverfølsomhed

Hvis man tillige med tinnitus oplever lydoverfølsomhed, skal man undgå at isolere sig lydmæssigt og i stedet langsomt udsætte sig for stigende lydniveauer for derved atter at kunne tåle - ganske uskadelige - almindelige lyde. Undgå brug af ørepropper eller høreværn i forbindelse med almindelige lyde. Hørebeskyttende foranstaltninger bør kun anvendes i forbindelse med, at man udsætter sig for lyd, som overskider et vist niveau (arbejde i høj maskinlarm eller brug af maskinværktøj, koncerter og diskoteks-besøg hvor der spilles højt osv.).

Fremtidsperspektiver

De oplevede gener forbundet med tinnitus kan som beskrevet afhjælpes. Erfaringen og mange undersøgelser viser, at de fleste mennesker med tiden føler sig mindre og mindre generet af deres tinnitus, og hos nogle forsvinder tinnitus helt, uden at man kender årsagen til dette. Tinnitus kan opleves som følelsesmæssigt meget belastende, særligt i starten, men der er hos de fleste en klar tendens til, at generne aftager med tiden. Man taler om, at der foregår en "naturlig tilvænning" - som i øvrigt godt kan tage både måneder og år.

Der forskes meget i tinnitus over hele verden. Når man tænker på, at tinnitus er et symptom, som kan have mange forskellige årsager, er det usandsynligt, at man finder en universalbehandling. Der er sket store fremskridt indenfor forskningen og behandlingen af tinnitus de seneste år, og man er i dag væsentlig bedre rustet til at hjælpe mennesker med stærkt generende tinnitus, end man var for år tilbage. Der er ingen grund til at tro andet, end at denne positive udvikling vil fortsætte.



Audiologisk Afdeling, Århus Kommunehospital
Nørrebrogade 44
8000 Århus C
Tlf.: 89493120
www.auh.dk

© Frank Mirz