

KRAUTMANI MASSAAŽI -JA TERVISEAKADEEMIA

Eesti pärimusmeditsiin I

TINNITUS JA VERTIIGO

Koostas: Maret Bukholm

Tallinn 2016

SISUKOR

D

SISSEJUHATUS.....	3
1. TINNITUSE MÕISTE.....	4
2. TINNITUSE PÕHJUSED.....	6
2.1 Meniere'i tõbi.....	6
2.2 Tinnitususe teised põhjused. Tüsistused.....	9
2.3 Migreen.....	11
3. VERTIIGO EHK PEAPÖÖRITUS.....	12
4. RAVI.....	13
5. NÄRVISÜSTEEMI TOETAMINE TAIMEDE ABIL.....	16
6. HOLISTILISE TERAAPIA SEISUKOHAD.....	18
KOKKUVÕTE.....	19
KASUTATUD KIRJANDUS.....	20

SISSEJUHATUS

Käesolevas töös käsitletakse peavalu, peapöörituse ja kõrvakohinaga seotud vaevusi. Põhjalikumalt peatutakse tinnituse- ja vertiigoga seonduva juures, kuid kirjeldatakse ka Meniere'i tõbe ning lühidalt migreeni.

Tinnitus kui sümptom on põhjustatud erinevate tegurite poolt. Selleks on vanus, kuulmislangus, pea- ja kõrvavigastused või vereringehäired.

Tekkepõhjustest olenevalt on tinnitust võimalik ravida. Tinnitus tähendab heli ühes või mõlemas kõrvas ja seda heli ei põhjusta ükski väline heliallikas. Seetõttu nimetatakse seda ka fantoomheliks.

Subjektiivne tinnitus on kõige levinum. See võib olla tingitud niihästi välis-, kesk kui ka sisekõrva probleemidest. Tegemist on kuulmiskeskusesse saabuvate signaalidega, mida aju tõlgendab helina.

Teist tüüpi tinnitust võib kuulda spetsiaalsete seadmete abil uuringut läbiviiv arst. Seda liiki tinnitus on põhjustatud veresoonte probleemidest, sisekõrva kuulmeluude seisundist või lihaste tahtmatust kokkutõmbest.

Tavalisem tinnituse tekkepõhjus on sisekõrva rakkude kahjustus. Kuulmisnärvid kujutavad endast sisekõrvas asuvaid karvataolisi moodustisi. Kui karvakesed on paindunud või murdunud, võivad nad üksteise vastu puutudes tekitada juhuslikke elektrilisi impulsse, mis ajju kandudes põhjustavadki tinnituse.

1. TINNITUSE MÕISTE

Tinnitus on subjektiivselt kõrvas või peas kuuldav kumisev, vilistav, kohisev vms heli, mis inimest väga tugevalt häirib põhjustades konsentreerimiskursusi, unehäireid, peavalu, kuulmise nõrgenemist. Tinnitus võib esineda ühes või mõlemas kõrvas iseseisva häirena või olla seotud kõrvapiirkonna haigusega nagu Ménière'i tõbi, otoskleroos (kuulmislangusega sisekõrvahaigus), võõrkeha või kasvaja kõrvas, kõrva ummistumine vaiguga, kuulmise nõrgenemine.

Tinnitust tähendatakse ka veresoontehaiguste korral (pulseeriv tinnitus, kui inimene tajub südamelööke peas), ravimite kõrvaltoimena, närvihaiguste või –kahjustuse puhul (peatraumad, depressioon).

Tinnitusega toimetulekuks oluline korrigeerida võimalikult täpselt ka väiksemgi kuulmislangus. Tinnituse ümberõppe esimeseks sammuks on tinnituse põhjuse ja raskusastme selgitamine. Kõrvaarsti poolt teostatava läbivaatusega, vajalike testide ning uuringutega välistatakse haigusseisundid, mis võiksid otseselt põhjustada heliaistinguid. Järgneb täielik selgitus selle kohta, miks tinnitus tekib, mis kõrvas ja ajus toimub, et seda kuuldakse. Kombinatsioon õpetusest kuulmissüsteemist, koos arstliku nõustamisega (vajadusel ka psühholoogide abi) ning abivahendite heligeneraatorite-markerite kasutamise on maailmas efektiivseimaks peetud tinnituse ravimeetod. Teraapia tulemuseks on nõ kuulmissüsteemi ümberõpetamine, et see saaks suhtuda tinnitusse, kui loomulikku sündmusesse, et see ei oleks ähvardav hoiatussignaal, et see ei häiriks ega põhjustaks meeleheidet ja piina. Ümberõppe lähenemine toimib sõltumata vallandavast tegurist ning kesta kuid ja mõnikord isegi aastaid.

Tinnitus ei põhjusta kuulmise langust, kuid see võib olla kuulmist kahjustavate tingimuste ohusignaaliks. Tinnitus võib esineda täiesti iseseisva kaebusena ilma kaasnevate haigusteta või olla väga paljude erinevate kõrvahaiguste üks sümptomitest (näiteks kõrvavaik või võõrkeha väliskulmekäigus, kõrvapõletikud, kõrva kasvajad, müarakahjustus jne). Kui kõrvakohina põhjuseks on kõrvakäikude blokeerumine, siis kaob enamasti kõrvade puhastamisel ka tüütu heli. Kõige sagedamini on tinnituse põhjuseks pikaajaline müra-rikas keskkonnas viibimine või ühekordne šokeerivalt vali heli. Kõrvakohinat halvendavad mõningatel juhtudel suitsetamine, alkoholi tarvitamine, kofeiini-joogid ning stress ja kurnatus.

Tinnitus ei ole haigus. Vaid väga harvadel juhtudel võib see osutada mingile haigusnähtusele organismis, peamiselt ajukasvajatele. Tinnituse tekitajateks võivad olla ka kõrvainfektsioon, allergiad, mis tekitavad (või takistavad) vedelikueritust või vaigu kogunemist väliskõrvas.

Ka mõningad ravimid võivad põhjustada tinnitust, nende hulgas hästituntud atsetüülsalitsüülhape ehk aspiriin.

Kõrvasisesed kõrvaklapid, mis on reguleeritud normaalsest valjemale heliedastusele ja suunavad heli otse kuulmekäiku ilma, et see võiks eelnevalt ruumis hajuda, on üks sagedamatest tinnituse põhjustajatest.

Tinnitus on samuti ealiste muutustega kaasnev nähtus, mis esineb koos kuulmislangusega. Vanusega elastsuse kaotanud veresooned on tinnituse tekkimise eelduseks. Pinged õlavöös või isegi vale hambumine võib olla tinnituse põhjustajaks. Nagu juba eespool mainitud, on siiski kõige tavalisemaks müra poolt tekitatud kuulmiskaotus.

Kuna tinnitus on tavaliselt subjektiivne nähtus, on selle ulatusele raske anda objektiivset hinnangut, nagu seda saab teha kuulmiskaotuse puhul audiomeetrite testidega. Kliiniliselt hinnatakse tinnitust patsiendi subjektiivselt esitatud hinnangute põhjal alustades arvamusest "kerge", mis ei häiri inimese igapäevast elu, kuni "katastroofiline", kui tinnitusega kaasnevad unehäired ja raskus sooritada igapäevaseid toiminguid.

Tinnitusega patsiendi käsitus: mõne patsiendi jaoks on tinnitus vähehäiriv sümptom, aga paljude jaoks muutub tinnitus määravaks faktoriks, mis häirib nende normaalset elu, viies ekstreemsetel juhtudel isegi suitsiidini. Unetus, kontsentreerumiskasused ja depressioon on sagedased tinnitusega kaasnevad probleemid. Rootsi teadlaste uuringute põhjal kogeb enamik tinnitusega patsientidest sümptomite vähenemist esimese 18 kuu jooksul pärast esmast arsti konsultatsiooni. Erandiks on raske teovõimetuks tegev tinnitus, mis ei näita aja jooksul mingit paranemistendentsi. Göteborgi teadlaste tööde põhjal korreleerub raske mitteparanev tinnitus kõrgete depressiooninäitajatega ja füüsilise immobiilsusega. Sama on leidnud ka USA teadlased: tinnituse raskusaste korreleerub kõrgete depressiooniskaala näitajatega, kõrgete ärevusskaala näitajatega ja korreleerub ka unehäiretega. Nad rõhutavad unetuse kindlakstegemist ja ravimist kui olulist meetodit tinnituspatsientide käsitlemisel

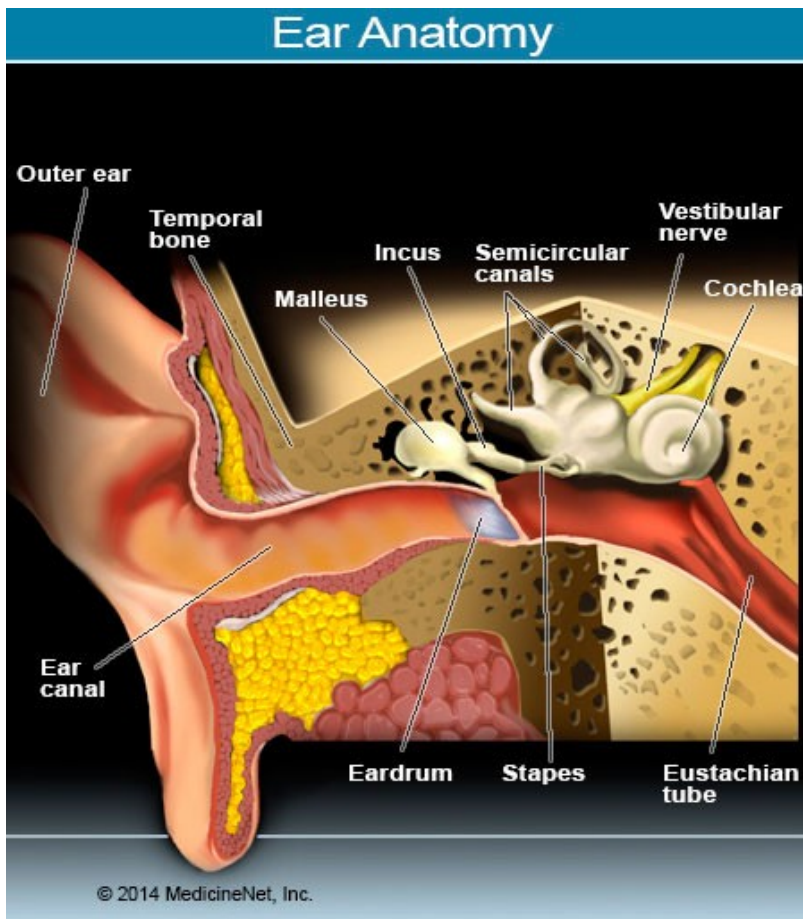
Haiguse tekkepõhjused ei ole teada. Haigestutakse tavaliselt 40–50 aasta vanuses, kuid on teada ka tunduvalt nooremalt ja vanemalt haigestunuid. Tinnitust arvatakse esinevat umbes 20 protsendil inimestest alates 50. eluaastast. Tegelikult võib tinnitus esineda vanusest sõltumata ka tunduvalt nooremate inimeste hulgas

2. TINNITUSE PÕHJUSED

2.1 Meniere`i tõbi

Mõned tinnituse põhjused on vähem levinud, sealhulgas: Ménière'i tõbi (lad. k. morbus Ménière). Tegemist on sisekõrva haigusega, mis põhjustab kuulmise nõrgenemist ja tasakaaluhäireid. Esmakordselt sõnastas selle raskekujulist pearinglust, kõrvakohinat ja kuulmislangust tekitava haiguse prantsuse arst Prosper Ménière 1861. aastal. Hoogudena esinevad pearinglushoogud võivad tuua kaasa iiveldustunde ja oksendamise. Kuulmine võib säilida normaalsena mitmeid aastaid, kuid hiljem tekib märgatav kuulmislangus. Haigust esineb võrdselt nii meestel kui naistel. Tinnitus võib olla Meniere`i haiguse varajane näitaja, sisekõrva häire, mis võib olla põhjustatud ebanormaalsest sisekõrva vedelikurõhu tõusust.

Ménière'i tõvele on iseloomulik hoogudena esinev peapööritus, millega kaasneb iiveldus. Haigele tundub, et maailma ta ümber käib ringi. 80 juhul 100-st möödub haigus 5-10 aasta jooksul iseenesest. Hoog võib kesta minuteid, aga ka tunde, kuid mitte rohkem kui ühe päeva. Sümptomiteks on peapööritus, helid kõrvades ja halvenenud kuulmine algul ühes, siis mõlemas kõrvas peapööritus võib kõigil tekkida, kuid siiski on Ménière'i tõbi selle põhjuseks suhteliselt harva. Peapööritust võivad põhjustada hoopis teised haigused. Sageli on selle põhjuseks kesknärvisüsteemi häire ja seda nimetatakse siis asendipeapöörituseks.



Haigus lähtub sisekõrvas olevast tasakaaluorganist, vahetevahel on haaratud ka kuulmisorgan. Vahel võivad Ménière'i tõve hoo vallandada ka stress, psüühilised tegurid ja põletikud. Suurem osa haigusega seotud aspekte on siiski ebaselged. Ménière'i tõve hoo toimemehhanism on praeguste seisukohtade järgi selline: kogu sisekõrv ja poolringikanalite sisemus on täidetud vedelikuga. Kui tekib hoog, siis need poolringikanalid on tõenäoliselt rohkem täidetud kui tavaliselt, kas siis sellepärast, et vedelikku toodeti liiga palju või ei saa see vajalikul hulgal välja voolata. Surve kahjustab tasakaaluorganit, mis närviteede kaudu vallandab iivelduse ja oksendamise. Kuulmishäireid põhjustab kuulmisorgani (tigu) rakkude kahjustus. Hoog lõpeb, kui poolringikanalite esialgne rõhk taastub. Arvatakse, et kui haigus kestab pikemalt, siis muutub see pöördumatuks.

Kahjustub tavaliselt üks, 20–25%-l haigetest mõlemad kõrvad. Haigushoo ajal on haigel raskelt talutav pearinglus koos tugeva iiveldusega, mis ei lase püstiasendis olla ega raskemal juhul isegi silmi avada..

Ménière'i haiguse jaoks puudub efektiivne ravi. Tavaliselt kirjutatakse Eestis haigetele välja betaseri, kuid selle kasutegur on küsitav. Sümptomite leevendamiseks kasutatakse sisekõrva

verevarustust soodustavat tsinnarisiini, samuti pearingluse ja iivelduse vastaseid ravimeid, turset alandavaid põletikuvastaseid ja rahusteid.

Homöopaatilistest ravimitest on abi saanud Vertigoheelist. Kasutatakse ka kirurgilist ravi sisekõrva shunteerimisega rõhu alandamiseks, sisekõrva kanalite eemaldamise või tasakaalunärvi läbilõikamisega. Viimased meetodid on tunnistatud viimasel ajal ebaotstarbekateks. Kui ravimid ei aita, võib kõne alla tulla nn sakotoomia. Selle meetodi puhul luuakse sisekõrva kogunenud vedelikule operatsiooni abil väljavooluvõimalus. Kuulmist see ei kahjusta.

Antihistamiinsest toimeainest difenhüdramiinist ja 8-kloroteofülliinist koosneva käsimüügiravimi dimenhüdraadi ravitoime ei ole sisekõrvast lähtuva peapöörituse osas piisavalt tõendatud. Selline peapööritus (vestibulaarne pearinglus) kuulub Ménière'i tõve sümptomite hulka. Ravimil on palju vastunäidustusi (epilepsia, suurenenud eesnääre, vereloomehäire – põhjustab sagedast haigestumist nakkushaigustesse või sagedast palavikku, maksafunktsiooni piiratus, südame isheemiatõbi, südame rütmihäired, bronhiaalastma jne) ja kõrvaltoimeid (naha ärritus, väsimus, peapööritus, soolesulgus, nägemishäireid, urineerimishäired, allergia, meeleolukõikumised jne). Autojuhtimine ei ole selle ravimi tarvitamise ajal lubatud.

Ménière'i haigushoogude ennetamiseks on soovitatav vähendada soola (NaCl) tarvitamist, loobuda alkoholist, tubakast ja šokolaadist.

Käitumisravi ja lõdvestumistreeninguga on võimalik õppida koormustega paremini toime tulema. Ägeda hoo korral on abi voodirežiimist.

2.2 Tinnituse teised põhjused. Tüsistused

Peavigastus või kaelavigastus.

Akustiline neuroom. See healoomuline kasvaja areneb kraniaalnärvidel mis ühendavad aju sisekõrvaga ja kontrollivad tasakaalu ja kuulmist. Tavaliselt põhjustab see tinnitust ainult ühes kõrvas.

Veresoonte kahjustustega seotud tinnitus.

Harvadel juhtudel põhjustab tinnitust veresoonte haigus. Seda tüüpi tinnitust nimetatakse pulseerivaks tinnituseks. Põhjused on järgmised:

- pea ja kaelapiirkonna kasvajakasvaja.
- kasvaja, mis avaldab survet veresoontele peas või kaelas (veresoonte kasvaja).

Ateroskleroos ja vererõhk.

Vanusest tingitud muutused ja kolesterooli tekkimine veresoontes, mis põhjustab veresoonte elastsuse vähenemist, mistõttu veresooned kaotavad võime laieneda ja painduda iga südamelöögi puhul ja toimida nii omamoodi amortisaatorina. Kui kõrva peened veresooned on jäigad, antakse südamelöökide taktis pulseeriva vere liikumisest tingitud vibratsioon edasi sisekõrva kuulmiselundi lähedale. Selletüübiline tinnitus kuulub tavaliselt mõlemas kõrvas.

Kõrge vererõhk. Kõik tegurid, mis suurendavad vererõhku, nagu stress, alkohol ja kofeiin, suurendavad tinnitust (tõsi, mõningad uuringud väidavad, et kofeiin vähendab tinnituse intensiivsust. See väide vajab kinnitust).

Turbulentne verevool ja kapillaaride väärareng.

Veresoonte, eriti kaela unearteri või kägiveeni ahenemine võib põhjustada ebaregulaarset verevoolu, mis aitab kaasa tinnituse tekkele.

Seisund, mida nimetatakse arteriovenoosseks väärarenguks, võib põhjustada tinnitust. Seda tüüpi tinnitus tekib tavaliselt ainult ühes kõrvas.

Mitmed ravimid võivad põhjustada või süvendada tinnitust. Üldiselt, mida suurem ja mida

sagedasem on nende ravimite tarvitamine, seda hullemaks tinnitus muutub. Ravimid, mis teadaolevalt põhjustavad või süvenevad tinnitust on järgmised:

Antibiootikumid, erütromütsiin, vankomütsiin ja neomütsiin

Vähiravimeid, kaasa arvatud meklooretamiin ja vinkristiin

Vettväljutavad ravimid (diureetikumid)

Paljud malaariaravimid

Teatud antidepressandid võivad süvendada tinnitust

Aspiriin, kui seda tarvitada suuremates kogustes

Tüsistused

Tinnitus võib oluliselt mõjutada elukvaliteeti. Kuigi see mõjutab inimesi erinevalt, on täheldatud tinnituse puhul:

Väsimust

Stressi

Unehäireid

Keskendumisraskusi

Mäluprobleeme

Depressiooni

Ärevust ja ärrituvust

Nende nähtuste kõrvaldamine ei ravi automaatselt ka tinnitust, kuid võimaldab inimesel ennast paremini tunda ja kaudselt võib vähendada ka tinnituse intensiivsust.

2.3 Migreen

Omaette teema on migreen. Migreeni puhul on peavalu enamasti ühel poolel, peavalu on pulseeriv, pingutuse korral tugevneb, kaasnevad iiveldus ja/või oksendamine. Inimene on sageli valgus ja/või müratundlik, võib näha enne peavalu või peavalu ajal halo. Peavalu võib kesta mõnest tunnist 3 päevani. võivad eelneda erinevad eelsümptomid ehk aurad ning kaasuda iiveldus, oksendamine, valgus- ja mürakartus. Lisaks esineb sageli lõhnakartust ja hoo ajal ei talu inimene isegi tavapärasest füüsilist tegevust (juba trepist üles minek või rahulik jalutuskäik süvendavad peavalu). Migreenihoo ajal võib inimene muutuda voodihaigeks.

Migreen on niivõrd levinud haigus, et seda peetakse sagedaseimaks neuroloogiliseks patoloogiaks. Migreen ületab oma levimuse poolest teisi närvahaigusi arvestatava varuga.

3. VERTIIGO EHK PEAPÖÖRITUS

Peapööritus ja tasakaaluhäired esinevad 5–10%-l rahvastikust, sagedes vanemaealistel. Atakkidena esinev peapööritus – vertiigo – on 85% -l juhtudest seotud sisekõrva funktsiooni kahjustuse (perifeersed põhjused) ja 15%-l kesknärvisüsteemi kahjustusega. Enamikul juhtudest on vertiigo healoomulise kuluga ja mööduv kas seda põhjustanud protsessi taandumise või tsentraalse kompensatsiooni kujunemise tõttu. Ataki leevendamiseks ja kompensatsiooni saavutamiseks on valikravimiks betahistiin.

Mittesüsteemne vertiigo on valdavalt tingitud ajutüve või väikeaju kahjustusest, seda kirjeldavad patsiendid kui purjustunnet, kõikumist, tasakaalutust ning sel puhul esinevad ka muud ajutüve või tserebellaarsed sümptomid: diploopia, düsartria, düsfaagia, ataksia. Iiveldus ja oksendamine tavaliselt puuduvad. Süsteemse vertiigo akuutsete atakkide põhjuseks 85%-l juhtudest on häired vestibulaaraparaadis (perifeerne põhjus), vaid 15%-l on tegemist tsentraalse geneesiga – kesknärvisüsteemi kahjustusest tingitud haigestumisega. Süsteemse vertiigo sagedasemad vormid on Ménière'i tõbi, vestibulaarne neuronit ja healoomuline asendivertiigo.

Vertiigoatakki võib olla algul sedavõrd raske, et haige on praktiliselt liikumisvõimetu, vähimgi peaasendi muutus kutsus esile uue peapööritusataki, sageli kaasneb oksendamine.

Viimastel aastatel on kogunenud rohkelt andmeid vertiigo ja migreeni seoste kohta. Mõistet vestibulaarne migreen (VM) kasutatakse, et iseloomustada olukorda, mil vertiigo on otseselt esile kutsutud migreenist. Hinnanguliselt esineb see 1%-l rahvastikust, 10%-l peapööritusega patsientidest ja 9%-l isikutest, kel on migreeni kliiniline pilt. Sel puhul on iseloomulikud asendist sõltuvad vertiigohood, mis kestavad mõnest sekundist mitme päevani (4, 5). Sagedasti, kuid mitte alati esineb iga ataki korral sel juhul ka peavalu, fonofobia, fotofoobia. Võib esineda ka kuulmise langus, enamasti on see kerge ega ole progresseeruva iseloomuga.

Vertiigoga haige käsitlemisel tuleb silmas pidada, et enamasti on vertiigo healoomulise kuluga ning haige paraneb tsentraalsete kompensatsioonimehhanismide käivitumise järel; enamik vertiigovorme on ravitavad kas spetsiaalsete vestibulaarfunktsiooni harjutuste programmi või ravimitega

4. RAVI

Tinnituse puhul tuleb ravida põhihaigust. Hoiduda tuleb kofeiinist.

Heli maskeerimiseks võib kuulata raadiot (summutada vaikust) või kasutada kuuldeaparaati. Abi on saadud psühhoteraapiast ja nõelravist.

Olenevalt tinnituse tüübist, sümptomid tulevad ja lähevad. Stressi tase, dieet ja kokkupuude müraga võib suurendada tinnitust. Paljud inimesed leiavad, et tinnitus on häiriv, kuid nad õpivad hakkama saama selle raskusega. Suure tõenäosusega on nii, et kui sul on tinnitus esinenud, siis see tulevikus tuleb jälle.

Tinnituse puhul tuleks hinnata kõrva seisukorda, samuti nina ja kurku, et see ei oleks mõne teise, ravitava, haiguse probleem.

Taimsetest kodustest ravimitest (Ginkgo biloba, Melatoniin) ja tsink Ameerika Otolarüngoloogia Akadeemia väitel ei aita. Lipo-flavonoidi toidulisand kergendab tinnitust, kuid mitte alati. Siiski on täheldatud, et Menieri sümptomeid ta võib ta leevendada. Oma arstiga tuleb konsulteerida enne taimsete ravimite võtmist.

Paastu ajal soovitatakse tinnituse puhul järgmist harjutust: 500 m tagurpidi kõndi. See lõdvestab kogu keha, mille tagajärjel eralduvad mürgid kehast efektiivsemalt.

D-vitamiini tarbimine vähendab tinnitust.

Tinnituse leevendamiseks saab kasutada ka püknogeenooli, serrapeptasi ja kindlasti on see seotud sooletervise ja candida ülekasvuga, väidavad toitumisterapeudid.

Abiks on iga päev mitu korda lühikeseks ajaks keskendumine oma tinnituse kuulamisele ilma negatiivse reaktsioonita (algul sekunditeks, hiljem minutiteks). Tõsiselt häiriva tinnitusega patsientidele on see alguses väga raske ja siin ta vajab professionaali abi. Eesmärk on, et inimene hakkaks suhtuma oma tinnitusse kui “vanasse heasse sõpra” ja ei võtaks seda kui “kutsumata külalist”

Teadlaste seisukohtade alusel tinnituse tekkimise sagedaseks põhjuseks pikaajaline valjude helide käes viibimine, kuid vastupidiselt tavaarvamusele pole viga kõrvades. Nimelt tekib tinnitus aju primaarses kuulmiskeskuses, kuna liiga palju neuroneid asetub samale sagedusele ja võimendavad seeläbi kitsas sagedusalas olevaid helisid. Peale selle mõjutavad rohked ühelaadsed neuronid üksteist ja sellega koos hakkavad vallanduma ka närvisignaalid, kuigi neid pole üldse stimuleeritud. Täpselt ei teata, miks see vaevus tekib, kuid kahtlus on langenud aju ühele põhilisele omadusele plastilisusele. Plastilisus on peaaegu võime muuta oma funktsiooni ja struktuuri vastuseks erinevatele

stiimulitele ning on uute teadmiste omandamise eelduseks. Plastilisus paneb neuroneid oma liikumisteed muutma ja seega omandama täiesti uusi funktsioone.

Seepärast arvavad teadlased, et kui kuulmiskeskuse neuroneid liiga palju müraga mõjutada, stimuleeritakse neid end muutma ja see võib need uutele sagedustele seadistada. Mitmeid aastaid on uuritud kas tinnitust on võimalik ravida, kasutades seda sama suundumust tagurpidi ehk pannes neuronid seadistuma tagasi oma endisele sagedusele. See strateegia osutus viljakaks, kuna 2011. aasta veebruaris õnnestus USAs Dallases asuva Texase ülikooli doktoril Navzer Engineeril ja tema kolleegidel katserotid kuulmiskahjustusest vabastada. Juba 10 päeva pärast teraapiat, mis sisaldas närviteraapiat ja samaaegset õigete toonide ettemängimist, polnud loomadel enam tinnitusest märkigi. Lisaks viitavad mitmed asjaolud sellele, et ravi mõju on pikaajaline ja võib-olla isegi püsiv. Selle peale on teadlastel hammas verele läinud ja juba nüüd on alustatud uue ravi proovimisega inimeste peal.

Kuigi igasuguste kõrvahädade korral on harilikult vajalik arstiabi, on refleksoteraapia võtted tõhusaks abiks.

Punkti lühend	Punkti nimetus	Kuidas leida
KS 7	Esivanemate Kogunemine	Käsivarre tagaküljel, peopesalaiuse võrra randmevoldist kõrgemal, kõõluse välisküljel
KS 16	Taeva Aken	Lihase sees, kõrvalestast all- ja tagapool
KS 17	Tuulekaitse	Otse kõrvalesta all koljul, enne selle ühenduskohta lõualuuga
KS 21	Kõrva Värv	Kõrvaaugust eespool, selle ülaserava kõrgusel
KS 22	Harmonia Luulohk	Poolteist <i>chon'i</i> *kõrvaaugust eespool ja sealt üks <i>chon</i> ülespoole põseluu kohal oleva lihase sees
Ps 19	Kuulmis Palee	Otse kõrvaaugu ees lohus
Sp 2	Kuulmise Kohtumine	Otse punkti Ps 19 all

Soorita järgnevat protseduuri, et leevendada tinnitusest ja teistest kõrvaprobleemidest tingitud ebamugavusi.

1. Hinga läbi kõhu, tehes samal ajal maandamis- ja keskendamisharjutusi.
2. Haara mõlemad kõrvad pihku ja tee nendega nõrgalt, kuid kindlalt ringliigutusi. Võta kinni kõrva siseküljest ja tõmba kõrv tasakesi peast eemale. Liigu kõrvalestal ringi, tõmmates seda igas suunas väljapoole.
3. Masseurid kordamööda punkti KS 7 mõlemal käsivarrel hoides neil survet kuni 3 minutit. Masseurid paarikaupa mõlema kehapoole punkte KS 16, KS 17, KS 21, KS 22, Ps 19 ja Sp 2. Masseurid iga punkti vahelduva survega nii kaua, kui see vabaneb.

**Chon* – tasakaalustav puudutus

5. NÄRVISÜSTEEMI TOETAMINE TAIMEDE ABIL

Närvisüsteemi ja ajutegevust toetavad taimed: veiste südamerohi, harilik mailane, käbihein, männikasvud, lahja münditee, palderjan, humal, kanarbik, pune, naistepuna, põdrakanep, angervaks, meliss, nurmenukk, salvei, kurgirohi, hobumadar.

Veiste –südamerohi: vererõhuprobleemid. Sümptomid: peas kohiseb, pulss on ebastabiilne ja rahutu. Vererõhk on kõrge, ollakse väsinud ja nõrk, vajadus puhata. Pea käib ringi ja kõndida pole kindel, tasakaal on paigast ära. Inimene tahab rahu, on tunne, et ärge segage mind. Veiste-südamerohi on parim taim vererõhu kõikumisest tuleneva peavalu korral. Ta rahustab pulsi ja ärritunud tunded.

Pane tassi 1 spl veiste-südamerohu lehti ja õisi, vala peale keev vesi ja lase tõmmata 5 minutit. Joo seda mõrkjat teed, võttes lusikaga mett peal (ära mett tee sisse pane)

Käbihein, Mailane : migreenitunne, ajuvereringe häired. Tunne: pea ei tööta, olen hirmul, et pea hakkab jälle valutama, olen kimpus migreenihoogudega ja kardan neid.

Käbihein ja Mailane panevad mõtte tööle. Need on ajuga seotud taimed, mis juhivad sind teadmiste poole ja parandavad ajuvereringet, aju ainevahetust ja tugevdavad aju veresooneid. Joo seda teed, kui tahad otsusele jõuda. Mailane aitab veresoonte lupjumise vastu muutes veresooneid elastsemaks.

Migreeni puhul ei ole võimlemisest kasu, sest põhjused on mujal. Migreeni puhul on enamasti parimaks raviks leida üles toit, mis sinu kehal ei sobi. Sageli on selleks piimatooted (ka nisu, šokolaad, muna, apelsin, juust, rukis, riis, kala, koorikloomad). Migreeni aitab leevendada kindla päevarežiimi pidamine, piisav puhkus, juua vett 1,5-2 l päevas. Kui peavalu juba kohal on, aitab keha tugev leelistamine: juua kanget õunaäädika- või sidrunivett 3 kl järjest (kuni 1 sidrun klaasile veele). Leevendab hp ainetest Kali Phos, meditatsioon v hingamisharjutused, jooga, Shindo venitusharjutused. Need tasakaalustavad ajukeemiat. On aidanud ka äralõigatud sidruni otsa hoidmine meelekohas.

Migreen vaevab sageli inimesi, kes soovivad kõike oma kontrolli all hoida. Lase elul lihtsalt kulgeda.

Peavalumeditatsioon Deepak Chopralt:

Istu mugavalt, aseta käed sülle, peod ülespoole, silmad suletud. Jälgi paar sekundit oma hingamist.

Keskendu rindkere keskele, kus lööb süda. Püüa tajuda südamelöökide heli. Koonda kogu tähelepanu sinna ja kuula oma südame lööke.

Kuula südant. Käsi südamel aeglasemalt tuksuda.

Keskendu sõrmeotstele ja vaata, kas suudad tunda südamelööke sõrmeotstes pulseerimas. Kas tunned pulseerimist?

Selle meditatsiooniga suunad vere ajust jäsemetesse. Vererõhk langeb, pulss aeglustub ja peavalu kaob. Hetkega. Niisuguse meditatsiooniga mõjutad sümpaatilist ja parasümpaatilist närvisüsteemi, mis reguleerib elundite, nt südame ja veresoonkonna tööd. Kiire pulss, mis on stressi märk, aeglustub. Nüüd alluvad mõtted, emotsioonid, hingamine ja endokriinsüsteem sulle.

Mõni inimene saab leevendust, kui hingab 15 kuni 20 min paberkoti sisse. Süsihappegaas, mida saad oma vana õhku sisse hingates, võib ära hoida vaskulaarsed peavalud. Pärast püüa 20 min lamada, eriti kui tunned peapööritust.

Kindlasti on abiks regulaarne massaaž. Hea massöör teeb imesid: leevendab lihaspingeid, kiirendab ainevahetust, aitab kehal tasakaalustuda, paneb energiad paika.

6. HOLISTILISE TERAAPIA SEISUKOHAD

Tasakaaluhäired, peapööritus, igasugused kohinad, vilinad ja kuminad kõrvades tabavad holistiliselt vaadates neid, kes on kaotanud sisemise tasakaalu. Mõtted hüplevad ühelt teemalt teisele ja keskendumine on raske. Samal ajal hirmsasti tahaks, et keegi ütleks, mis on õige, mis vale. Ennast ei julge usaldada. Tahaks korda, harmooniat ja kindlat toetuspunkti, aga ei otsi seda enda seest, vaid kusagilt väljast. Algatuseks võiks mõtteid korrastama hakata mediteerimisega, anda ajule puhkust. Tasapisi hakkavad siis selgus ja eneseusaldamise võime ka tagasi tulema.

Vilin, kumin, kohin kõrvades viitab, et inimene hoiab oma aju pidevalt pinges. Peaks õppima spontaansust, mitte püüdma kõike enese ümber täiuseni viia. Kardab kuulata oma intuitsiooni ja kuuletub liialt teistele.

Tasakaaluhäired. Füüsilise tasakaalu kaotamine on sama, mis kaotada väärikus ja sisemine kindlustunne. Kui see juhtub, peame vaatama, kui tasakaalustatud on meie elu, kas on valdkondi, kus me ei ole tasakaalus, kus meil pole toetuspunkti. Stress või emotsionaalne trauma võib esile kutsuda tasakaaluhäireid ja sisemise pöörituse – me ei tea, mis suunas minna. Eristamisvõime kaotuse tõttu näib, nagu oleks maailm pea peale pöördunud.

Kõrvade kumisemine annab märku, et peaksime kuulama, mida öeldakse, mitte olema hajevil ja mitte jätma kuuldu teadvustamata. Kumin suureneb sageli stressi puhul, mil me tõenäoliselt pöörame vähem tähelepanu nii teistele kui ka endale, eriti aga oma vajadustele. Kogu energia on suunatud väljapoole. Kumin sunnib meid pöörduma sissepoole, kuulama oma häält, pöörama tähelepanu tunnete, sellele, mis kodus toimub.

Peapööritus näitab sisemise tasakaalu kaotust. Oleme kaotanud välised kindlad pidepunktid ja vajame kedagi, kes meil käest võtaks ja juhiks, meie eest hoolitseks ja tuge pakuks. Kel esineb sageli pööritust, peab õppima oma jalgadel seisma, vähem ümbritsevast maailmast

sõltuma ning arendama endas kindlust ja eneseusaldust.

KOKKUVÕTE

Inimese kõrv koosneb kolmest osast: väliskõrv, mille moodustab kõrvalest ja väliskuulmekäik, keskkõrv, mis asub kuulmekile taga ja kus paiknevad kolm kuulmeluukest ning sisekõrv, kus asub kuulmisnärv. Kõrvakohin ehk tinnitus võib esineda iseseisva kaebusena või olla seotud ükskõik millese kõrva piirkonna haigusega. Umbes 15 % elanikkonnast kannatab mingil eluperioodil kõrvakohina all.

Tasakaaluhäired, peapööritus, igasugused kohinad, vilinad ja kuminad kõrvades tabavad holistiliselt vaadates neid, kes on kaotanud sisemise tasakaalu. Tasakaaluhäired viitavad korrastamata mõtlemisele ja halvale keskendumisvõimele. Ka vertiigo (peapööritus) näitab, et inimese mõtted on laokil, teda iseloomustab hüplik mõtlemine, keeldumine mingite asjaolude nägemisest.

Ménière'i sündroom algab pearinglusest. Haige reageerib liiga tundlikult enese ümber toimuvatele sündmustele ja laseb end liiga kergesti kuuldust häirida. Keha soovib tal rahuneda, puhata ja mitte valmistuda ainult halvimaks.

Kahjustub tavaliselt üks, 20–25%-l haigetest mõlemad kõrvad. Haigus väljendub atakkidena, mis kestavad mõnest tunnist ööpäevani. Haigushoo ajal on haigel raskelt talutav pearinglus koos tugeva iiveldusega, mis ei lase püstiasendis olla ega raskemal juhul isegi silmi avada.

Ménière'i haigushoogude ennetamiseks on soovitatav vähendada soola (NaCl) tarvitamist, loobuda alkoholist, tubakast ja šokolaadist.

Ménière'i haigus võib ägeneda ka negatiivsete emotsioonide kogemise tagajärjel.

Peavalu vastane loits:

Sekker, sakker, santi sauna.

Ekker, akker, halba auru.

Tühi tuul ja puhu pulka,

Viska valu vatsakili,

Peavalu pärsile,

Ajuvalu ahju peale.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Tervise ABC. Hubert Kaan, Helle-Mai Loit. Valgus, 2009
2. Suur koduapteegi käsiraamat. Vera Herbst, Anette Bopp. TEA, 2013
3. Punktimassaaž ja refleksoloogia võhikutele. Synthia Andrews, Bobbi Dempsey. Ersen, 2009
4. Vertiigo-sagedasti esinev vaevus. Väino Sinisalu, Janika Kõrv, Reet Tikk – TÜ Kliinikumi närvikliinik, TÜ Kliinikumi kõrvakliinik
5. Eesti herbaatika käsiraamat. Irje Karjus. 2014
6. Pereema käsiraamat. Terje Tähe. Tarkuseraamat, 2015
7. Mare Kõive . Eesti loitsud. Pegasus, 2015
8. Imeline teadus 2012 nr.2
9. Eesti arst 2002 nr 20
10. www.etmu.ee
11. www.entc.ee
12. <https://et.wikipedia.org/>
13. <http://www.emedicinehealth.com/tinnitus>
14. www.telegram.ee
15. www.arst.ee
16. www.sinuterapeut.ee
17. www.lusikatalu.pri.ee
18. <http://nature-healing.com/advices/tinnitus/>
19. <http://www.etmu.ee/meniere-haigus/>