

Zujanje u ušima (tinitus) - uzroci, simptomi i liječenje



Zujanje u ušima (tinitus) je osjet zvuka u uhu koji se očituje kao šum, zujanje, zviždanje ili zvonjava. **Tinitus** nije bolest, već **simptom**, kojeg mogu izazvati veliki broj stanja ili bolesti.

Može se pojaviti u **jednom** ili **oba uha**. Čest je problem i pogađa **1 od 5 ljudi**. Iako je dosadno, zujanje u ušima obično nije znak nekog ozbiljnijeg stanja. Naime, iako se može **pogoršati starenjem**, također se liječenjem može poboljšati. Identificiranje **temelnog uzroka** najviše pomaže.

Tinitus dijelimo na **subjektivni** i **objektivni**, te na tinitus koji je **sinkroniziran** ili **nije sinkroniziran** s radom srca.



Uzroci zujanja u ušima (tinitusa)

Velik broj zdravstvenih stanja može uzrokovati ili pogoršati zujanje u ušima. Međutim, u mnogim slučajevima, **točan uzrok nikada nije otkriven**.

Čest uzrok zujanja u ušima je **oštećenje stanica unutarnjeg uha** uzrokovane kroničnim zdravstvenim uvjetima, ozljedama ili stanjima koja utječu na živce u uhu ili pak na centar sluha u mozgu (slušanje preglasne glazbe).

Kod mnogih ljudi zujanje u ušima je uzrokovano jednim od ovih uvjeta:

- **Gubitak sluha** - kod mnogih ljudi sluh se **pogoršava tijekom starenja** (obično počinje oko 60. godine života).
- **Izloženost buci** - glasni zvukovi, poput onih motorne pile ili vatrenog oružja česti su izvori buke vezani uz gubitak sluha, nadalje, prijenosni glazbeni uređaji također mogu uzrokovati gubitak sluha. **Dugotrajno izlaganje jakom zvuku** može uzrokovati **trajno oštećenje**, dok kratkotrajno zujanje u ušima uzrokovano npr. odlaskom na koncert, obično nestaje.
- **Blokada ušnog voska** - vosak ili cerumen u uhu štiti kanal uha tako da zaustavlja prljavštinu i usporava rast bakterija. Međutim, nedovoljnom higijenom i previše prljavštine u ušima može dovesti do **iritacije bubnjića**, a samim time i do zujanja u ušima.
- **Koštane promjene u uhu** - stvrdnjavanje kosti u srednjem uhu može utjecati

na sluh i uzrokovati zujanje. Ovo stanje, uzrokovano abnormalnim rastom kostiju ima nasljednu podlogu.

Ostali (manje prisutni) uzroci zujanja u ušima:

- [Menierova bolest](#) - poremećaj unutarnjeg uha uzrokovan abnormalnim tlakom tekućina u uhu.
- TMZ poremećaji
- Ozljede glave ili vrata
- Tumori glave ili vrata
- [Ateroskleroza](#)
- [Visoki krvni tlak](#)
- Određeni lijekovi

Šum u ušima i pritisak u glavi

Šum u ušima i pritisak u glavi povezuju se s raznim **zdravstvenim stanjima**, a često su u pitanju **infekcije** ili neka druga oboljenja koja izazivaju zujanje i pritisak.

Zujanje u ušima može biti različito, odnosno može zvučati poput **pištanja**, **pulsiranja** ili **pucketanja**, **šumljenja**, te osjećaja punine u ušima ili glavi. Prema statistikama američkih istraživanja, gotovo **45 milijuna stanovnika** u SAD-u pati od nekog oblika šumljenja u ušima.

Drugi najčešći problem koji muči ljude diljem svijeta je **neugodan**, gotovo nepodnošljiv **osjećaj pulsiranja lubanje**, odnosno osjećaj pritiska u ušima i glavi. Taj osjećaj se uglavnom povezuje s raznim oblicima infekcija poput [upale sinusa](#), **dišnih puteva** ili [upale uha](#).

Ponekada **pištanje** u ušima može biti posljedica upala i **bolesti respiratornog trakta**. Pritisak u glavi može biti posljedica [visokog krvnog tlaka](#).



Zujanje u ušima tlak

Zujanje u ušima može biti uzrokovano **visokim krvnim tlakom**, posebno kod starijih osoba. Zujanje i slušne smetnje prestaju onda kada se **ukloni** visoki krvni tlak.

Upravo radi otklanjanja ovog vrlo neugodnog simptoma koji može znatno **narušiti kvalitetu života**, potrebno je piti **lijekove** koji su namijenjeni za normalizaciju krvnog tlaka, ali i **uvesti promjene** u dosadašnji način života.

Kako se boriti protiv visokog krvnog tlaka doznajte u našem članku - [**Pobijedite visoki krvni tlak prehranom!**](#)

Zujanje u glavi

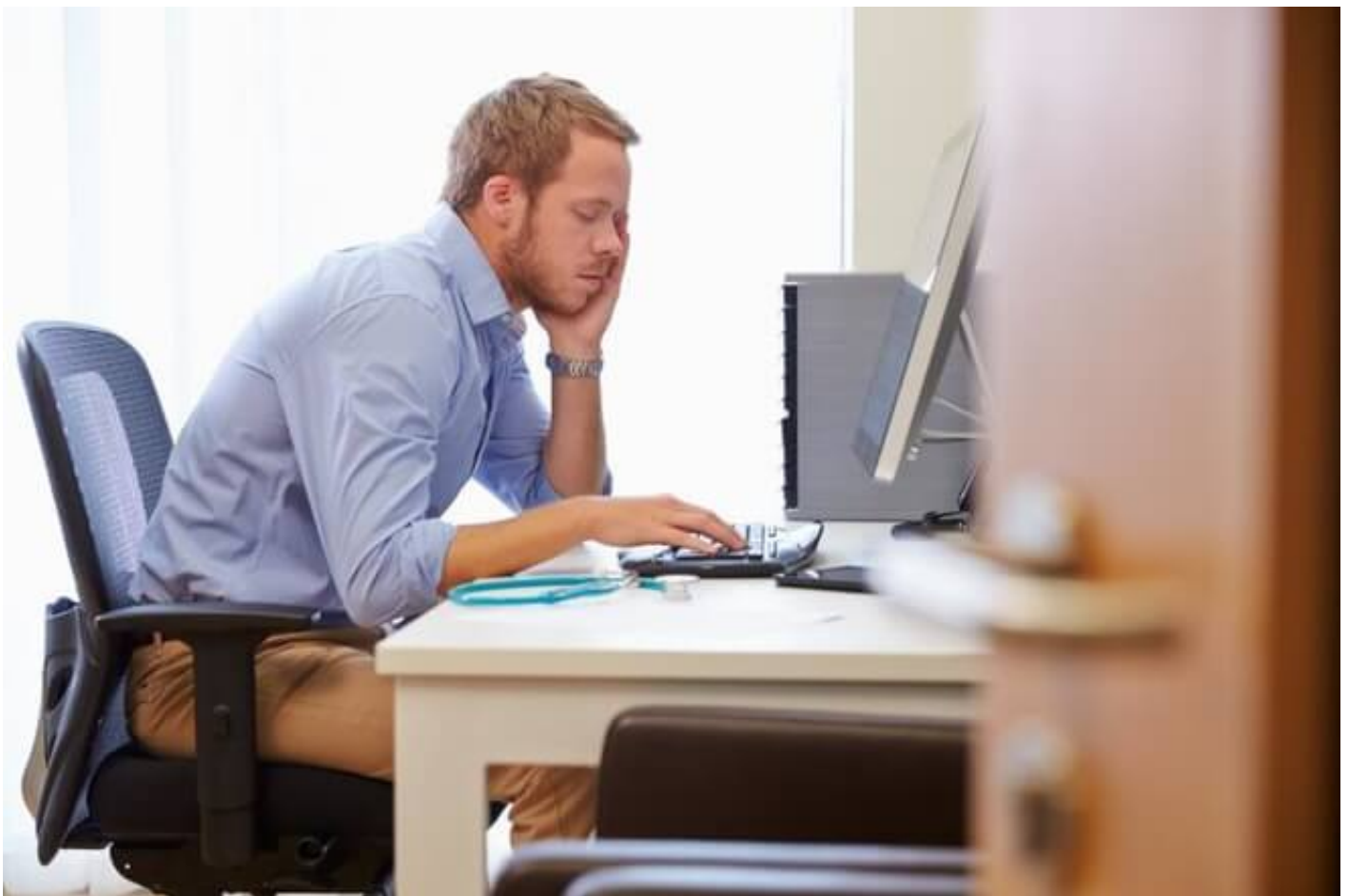
Većina osoba koje imaju problema sa **zujanjem u ušima**, reći će kako imaju osjećaj koji se opisuje kao **zujanje u glavi**. Zujanje u ušima doista može biti toliko intenzivno i naporno da se pacijentima može činiti kako im **cijela glava pulsira**.

Zujanje u glavi odnosno ušima potrebno je **prekontrolirati kod liječnika**. U ovakvim situacijama se gotovo uvijek radi provjera sluha odnosno **audiogram**. Međutim, kada je u pitanju zujanje u glavi, uzrok često ostaje neotkriven.

Pacijente osjećaj zujanja u glavi može u potpunosti **destabilizirati i narušiti njihovu radnu sposobnost**, stoga nije rijetkost da se većina odlučuje na brojne preglede.

Posebno frustrirajuće može biti **povremeno zujanje u glavi**, koje se može pojavljivati nekoliko puta mjesečno, zatim se ne pojavljuje nekoliko mjeseci, te potom započinje jednako intenzivno u intervalima od nekoliko tjedana.

Većinu pacijenata tišti i to što uzrok takvog zujanja medicinski nije razjašnjen premda su prošli sve moguće **pretrage** i poslušali sva moguća druga mišljenja. Ako ne znate što je uzrok, vrlo je teško fokusirati se na **otklanjanje problema**. Nepoznat uzrok + zujanje koje se ponavlja = frustracija/depresija.



Zujanje u desnom uhu

Ovaj naslov smo odabrali budući da se najviše upita odnosilo na njega. Šum se može pojaviti u **jednom ili oba uha**. Najviše osoba se žali na šum u desnom uhu. Većina pacijenata bez obzira na šum, čuje dobro. **Šum u uhu** se javlja povremeno, nakon buđenja većinom izostaje, ali se ponovno manifestira tijekom popodneva.

Ponekada je **zujanje u ušima** (najčešće desnom) podnošljivo, a ponekada **neizdržljivo**. Kod većine osoba na kontrolnom pregledu, tlak je u granicama normale. Većina šumova koji nastaju uhu uzrokovana je **suženjem krvnih žila** i mišićnim spazmima.

U nekim situacijama se potencijalno radi o **disfunkciji Eustahijeve tube** koju je moguće liječiti kapima za nos. Oštećenje pužnice i slušnog živca većinom je su dijagnoze koje se pojavljuju kod starijih osoba. Većina opremljenih **ORL odjela u Hrvatskoj** ima audiološke kabinete u kojima se mogu obaviti testovi sluha.

Simptomi zujanja u ušima (tinitusa)

Tinitus uključuje **neugodan osjećaj zvuka** koji osoba čuje kada nema **vanjskog podražaja**, odnosno zvuk uopće nije prisutan kao vanjski faktor. Simptomi uključuju zujanje, šum, zvonjenje i različite druge **fantomske zvukove** u uhu.

Taj zvuk može biti **tih** ili **glasan**, može se pojaviti u samo jednom ili pak oba uha. U nekim slučajevima zvuk može biti toliko glasan da može utjecati na **sposobnost koncentracije** ili onemogućiti osobu da čuje ostale zvukove. Pojedinci kod ovog stanja razviju i [depresiju](#). Tinitus može biti prisutan **cijelo vrijeme** ili se pojavljivati **periodično**.

Postoje dvije vrste tinitusa:

- **Subjektivni tinitus** - to je onaj pri kojem samo vi čujete zvukove - najčešći tip zujanja u ušima.
- **Objektivni tinitus** - to je onaj koji može čuti i vaš liječnik pri pregledu - ova rijetka vrsta zujanja u ušima može biti uzrokovana aterosklerozom ili turbulentnim protokom lokalnih krvnih žila, kostima unutarnjeg uha ili pak **kontrakcijama mišića**.



Zujanje u ušima lijek (tinitusa)

Ovisno o uzroku, liječenje **tinitusa** može sadržavati i primjenu **slušnog aparata**. Određenim pacijentima pomažu i slični aparati konstruirani za stvaranje blage pozadinske buke pomoću koje bolesnici **lakše podnose tinitus**.

Uzrok **objektivnog tinitusa** leži u nekoj drugoj primarnoj bolesti, primjerice **tumoru**, poremećaju protoka lokalnih krvnih žila, [aterosklerozi](#) ili primjerice mioklonusu i **mišićnim spazmima** obližnjih mišića. U ovim slučajevima liječenje osnovne bolesti dovodi do **nestanka simptoma tinitusa**.

Za **liječenje tinitusa** liječnik će prvo pokušati **identificirati temeljni uzrok**. Ako je on uzrokovan određenim zdravstvenim stanjem tada će liječnik poduzeti korake koji bi mogli **smanjiti zvukove u ušima**, a mogu uključivati:

- Uklanjanje ušnog voska
- Liječenje stanja krvnih žila

- Promjena lijekova

Također, liječnici nekad propisuju **posebne lijekove** za uklanjanje zujanja u ušima ili pak preporuča **slušni aparat**. Tinitus može ublažiti i **redovito vježbanje** koje pojačava **cirkulaciju u glavi**. Pokušajte s biciklizmom, trčanjem, aerobnim aktivnostima, brzim hodanjem ili plivanjem.

Kako zaustaviti zujanje u ušima prirodnim putem?

Konstantno zujanje u ušima može drastično narušiti kvalitetu života. Donosimo vam nekoliko **prirodnih lijekova** s kojima možete pokušati suzbiti dosadno zujanje. Oko bilo koje prirodne metode **konzultirajte se s liječnikom** odnosno stručnjakom.

Nikada nemojte na svoju ruku koristiti neki preparat bez da poznajete njegova pozitivna i negativna svojstva kao i dozu, jer tako nažalost možete prouzročiti više još više štete.

Tinktura od arnike protiv zujanja u ušima

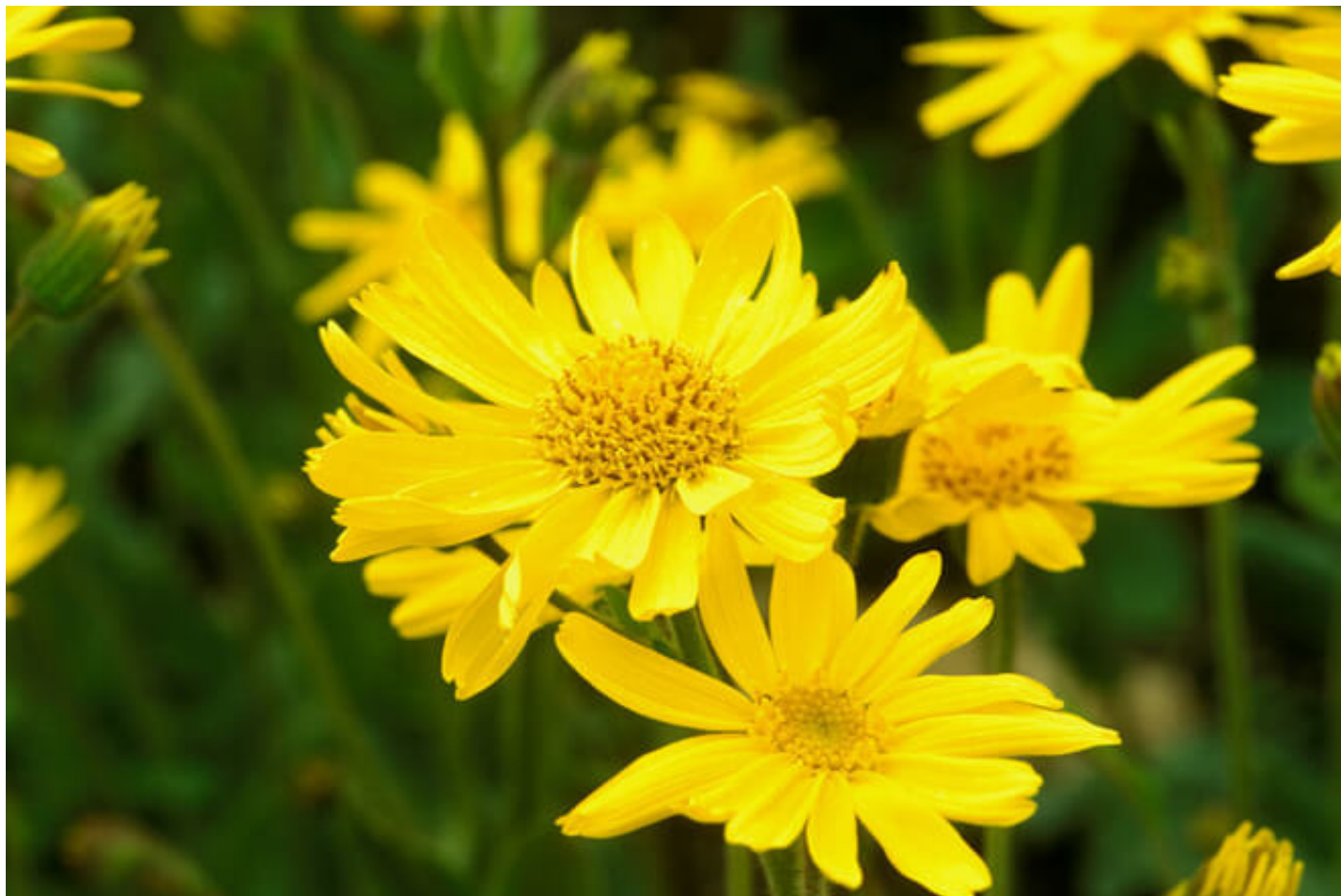
Ako primijetite zujanje kapnite **2-3 kapi** tinkture od [arnike](#) i potom uho zatvorite **vatom**. Koristiti možete i vatu koja se natopi kamforom i stavi na uhu 3-4 sekunde (tretman je potrebno ponavljati svakih **25 minuta** do prestanka zujanja). Umjesto kamfora možete koristiti i eter.

Uho možete pariti s cvijetom [crnog sljeza](#) koji se primjenjuje kao lijek za tinitus.

Bademovo ulje protiv zujanja u ušima

Natopite komadić vate u [bademovo ulje](#) i stavite na uho. Ponavljajte **više puta do ozdravljenja**. Bademovo ulje se može kombinirati s [kamilicom](#).

[Bademovo ulje možete potražiti u našem Kreni Zdravo Web Shopu po cijeni od 42,00 kune.](#)



Ginko biloba protiv zujanja u ušima

[Ginko biloba](#) se već godinama smatra jednim od najboljih **prirodnih stimulatora** moždanih funkcija. Potiče **cirkulaciju** u mozgu, te tako osigurava maksimalan dotok kisika i hranjivih materija, također utječe i na pojačanje **kognitivnih funkcija**.

Posavjetujte se s liječnikom ili stručnjakom oko **prirodnih preparata** na bazi ginko bilobe koji mogu pomoći u **ublažavanju zujanja u ušima**.

Kantarionovo ulje (gospina trava) protiv zujanja u ušima

Ako imate problem s **tinitusom** koji vam izaziva **depresivno raspoloženje**, raspitajte se o **kapsulama** ili **ulju**. Gospina trava dokazano djeluje kao antidepresiv, međutim može smanjiti djelovanje određenih lijekova.

Uvijek temeljito pročitajte **uputstvo lijekova** koje koristite, jer se u uputstvima često može pročitati kako lijek ima **slabije djelovanje** ako se konzumira s kantarionom

odnosno [gospinom travom](#).

Kako zaustaviti zujanje u ušima?

Kako se riješiti zujanja u ušima? Barem jednom u životu smo se zapitali kako se otarasiti **dosadnog zvuka** koji će nas otjerati u krevet na **spavanje** u nadi da ćemo se **probuditi** bez tog zvuka u ušima.

Zujanje u ušima **nije uvijek moguće preventivno spriječiti**. Uvijek primjerice možete pripaziti na **izlaganje glasnim podražajima**. Nosite slušalice ali nikada nemojte pojačati do kraja, isto tako ako se nalazite na radnom mjestu na kojem ste izloženi raznim zvukovima, nosite **zaštitne slušalice** ili **čepiće** koji će ublažiti intenzitet zvuka.

- Ako šum u uhu već postoji, **izbjegavajte izlaganje jakim zvukovima**.
- Izbjegavajte konzumaciju **nikotina** i **alkohola**.
- **Stres** također može značajno pogoršati šumljenje u ušima.
- Izbjegavajte potpunu tišinu, lagana i ugodna glazba u prostoriji može pomoći u ignoriranju šuma.
- **Bihevioralna terapija** neće otkloniti šum u uhu ali može biti korisna kod osoba koje trpe konstantno šumljenje u ušima. Cilj ove terapije je smanjenje pacijentove **emocionalne reakcije**, odnosno navikavanje na šum.
- U terapiji se većinom koriste **lijekovi** koji poboljšavaju cirkulaciju u glavi ali i unutrašnjem uhu.
- U liječenju se može koristiti i laser, o ovoj metodi se više raspitajte kod liječnika. Ako je potrebno potražite drugo mišljenje.
- **Smanjite unos namirnica** koje su bogate **lošim kolesterolom**. Konzumirajte namirnice koje poboljšavaju odnosno nemaju negativan učinak na cirkulaciju.
- **Redovito vježbajte** kako biste **pojačali cirkulaciju**.



Zujanje u ušima forum

Zujanje u ušima forum iskustvo: "Osobno nemam problema sa zujanjem, ali ima moj dečko. Zujanje je počelo prije 15 dana. Zujanje koje čuje opisuje kao povremeno.

Najveći problem mu je spavanje jer jako slabo spava zbog toga, a ponekada ne spava uopće. Zujanje se pojačava po noći kad je tišina. Po danu zujanje jedva čuje, vjerojatno zato što su i drugi zvukovi prisutni oko njega pa onda zujanje smetne s uma.

Kada je bio na pretragama, utvrđen mu je 10% slabiji sluh. On se bavi ronjenjem već dosta dugo tako da se smatra kako mu je to nastalo uslijed ronjenja zbog nepravilne kompenzacije tlaka.

Na neko vrijeme to mu je prestalo zujati (prošla dva dana) ali je opet bio u vodi jučer, tako da mu je to opet počelo i ništa sinoć nije spavao.

Dobio je nekakve tablete, ali mislim kako one nemaju baš preveliku svrhu. On je

također shvatio kako mu je zujanje povezano sa stresom tako da će se početi baviti meditacijom i tome sl. kako bi bio što smireniji jer mu očito drugog lijeka nema."

Zujanje u ušima forum iskustvo:"Meni zuji u jednom uhu i to nakon upale uha koju sam prebolio. Zujanje se znalo pojaviti svako toliko, pa skoro nestati (čuo bih samo malo po noći kad je tiho ali me nije toliko smetalo), sad u zadnjih tjedan dana mi opet zuji, ovoga puta više.

Ići ću kod doktora u vezi toga naravno, ali me zanima što ljudi misle. Inače meni ne zuje oba uha, nego samo lijevo. I ponekad me zna malo svrbjet na ulazu u uho, dakle ušna školjka. Volio bih se riješiti toga jer je iritantno."