

Tolv 2015-2016

Mentere

Selles ajakirjas:

1. Lugejale
2. Hambumine ja tinnitus
3. Laulja Ryan Adams räägib
4. Toit ja Meniere
5. Aju-uuring paljastas tinnituse olemuse
6. Loeng Põlvas



Eesti Tinnituse ja Meniere'i Ühingu väljaanne

Lugejale

Praegune aeg on minu jaoks üks tähendusrikkamaid terve aasta jooksul. Miks? Pole veel ju lund, pole helgust täis palgeid ega piparkoogihõngu ahjus. Ometi on väljas pime aeg, mis soodustab mõnusat üksiolekut raamatuga teetassi ääres. Pole kiusatusi, pole päikesest pakatavat eluenergiat ega ka väliselt ahvatlevat suveilma. Loodus justkui kutsub lihtsalt olema ja olemises peitubki ju see sügavaim rõõm. Kuna ammu pole ühenduses olnud, siis täna tekkiski mõte jagada just Sinuga kolme mõnusat ja lihtsat viisi, kuidas rahulikku ja ilusat advendiaega veeta.



1. Teadvusta looduse rütmi ja ürita ka Sina aeg veidikeseks maha võtta. Rohkem lugeda, küünlavalgel iseenda seltskonda nautida ning kallima või sõbraga jalutada või koos kasvõi kuuma kakaod rüübata. Otsi see jõulurahu iseenda südamest üles ja lihtsalt ole, tunnetä ja võta tavapärasest veidi vaiksemalt. Praegu on liiga ilus aeg, et sellest kiirustades mööda tormata.

2. Naudi hetki oma lähedaste seltsis. Alati ei ole vaja midagi planeerida, organiseerida või super erilist teha. Jõulude ajal õpime märkama neid põgusaid, vägagi tavapäraseid hetki oma kallite seltsis, mida tihti muul ajal ei teadvusta. Üle pika aja, kui tempo on taas veidi vaiksem, saame tunda tõelist tänu. Tänu nende üle, keda võib-olla igapäevaselt ei näe, kuid kes on jõuluõhtul alati meie jaoks olemas- et meie tunneksime end hoituna, armastatud ja kaitstuna. Ole avatud oma tänuga ja jaga see kõigi osapoolte vahel lahkelt ära. Selles peitubki jõuluaja võlu.

3. Anna südamest ja ainult seda, mis tundub sinule see õige. Kingihullus pole veel vist alanud, aga juba on tunda stressi ja ärevust teemadel, mis peaksid kulgema nii loomulikult ja ehedalt. Kellele palju ja mida kinkida? Kas osta või meisterdada? Kas üks korralik või palju väikseid? Need küsimused kummitavad paljusid ning on aeg visata see rämps peast välja ja keskenduda tundele, selle asemel, et luua välist rahulolu. Armastav pilk ja sõna on väärt rohkemgi kui tuhat üllatust ja kinki. Ärgem raisakem seda püha aega välisele, vaid toogem tähelepanu sinna, mis loob tõelist rõõmu- see peitub enda sisemuses.

Hambaravi ja tinnitus

Barry Keate

hambaarst, Michigan

Esmapilgul võib tunduda imelik selline väide, et hambaravil võib olla mingit seost tinnitusega. Kuid kui vaadata asja lähemalt, ei olegi see nii võimatu. Hambaravi võib niihästi tekitada, võimendada, kui ka vähendada tinnitust. Kuidas? Aastate jooksul olen kuulnud palju lugusid sellest, kuidas peale hambaarsti külastamist on patsiendil tekkinud tinnitus. On mitmeid võimalusi selleks. Panin kokku mõned oma mõtted kuidas ja miks see võib juhtuda

Igäüks, kes on viibinud hambaarsti vastuvõtul on tõenäoliselt kogenud ka puurimist, ilma milleta pole hambaarsti töö mõeldav. Veel hiljuti kasutati selleks suhteliselt aeglast elektripuure, mis tekitasid patsiendi koljuluus üsna valju müra. Seda mitte ainult helina, vaid ka vibratsioonina, mis suundus koljuluu kaudu otse sisekõrva. See tekitab palju valjema heli, sest kui õhu kaudu edasikanduv heli kaotab ruttu oma esialgse intensiivsuse, siis luujuhtivuse korral ei sumbu heli ja kuulmisnärvid võtavad seda vastu vahetult.

Mõnede raskemate operatsioonide, sealhulgas hamba väljatõmbamise puhul ja teistel juhtudel, kus puurimine on intensiivne ja pikemaajaline, võib tekkiv müra kahjustada otseselt sisekõrva. Kõrvatroppide kasutamine ei muuda asja, sest antud juhul ei summuta see luu kaudu liikuvat helilainet. Ei aita ka anesteesia, kuna ka teadvuseta olekus jätkub sisekõrva kahjustamine heliga.

Dr. Jack Vernon, Oregoni Tervisekeskusest on uurinud tinnituse ja hambaravi omavahelist seost, soovib hambaarstidel kasutada puurimisel viiesekundilist puurimistsüklit vaheldumisi kümnesekundilise vaheajaga. See vähendab kõrvakahjustuse riski oluliselt.

Hambakivi eemaldamine ultraheliga

See on teine küllaltki ohtlik tegevus, mis võib põhjustada tinnitust ja kuulmislangust. Kuna need vahendid töötavad sagedusel 12000 kuni 15000 Hz (hertsi), siis peab kõrv taluma kõrgetoonilist heli. Paljud patsiendid on kurtnud, et see on põhjustanud tinnitust.

Paljud tehnikud eelistavadki selle kahjustuse vältimiseks kasutada mittemehaanilisi vahendeid. Olen ise teinud seda mitmeid aastaid ja mitte kunagi ei ole minu patsientidel tekkinud ühtegi kaebust.

Hambaarstid ja tinnitus

Mitte ainult patsiente ei ohusta tinnitus. Ka hambaarstid ise, kes puutuvad kokku päevast päeva kõrgetoonilise puurimisheliga, võivad selle tulemusena saada tinnituse või kuulmislanguse. Tõenäoliselt mõlemad. Hinnanguliselt esineb seda 30%-l hambaarstidest.

2012. aastal viidi Itaalias läbi uuring arstide kuulmislanguse kohta. Selle tulemusena avastati, et hambaarstidel esines nii kuulmislangust, kui tinnitust 30%-l samas, kui üldarstidel oli seda vaid 15%-l.

Eelpoolmainitud dr. Jack Vernon viis läbi küsitluse Oregoni, Washingtoni, Idaho ja Põhja-California hambaarstide keskel. Ta leidis, et kõik arstid, kes olid muretsenud oma kabinetti kiire puurmasina, mis sai kättesaadavaks 1955. aastal, kannatasid enamasti kuulmislanguse ja tinnituse all.

"Suurem osa praegu kasutatavatest kiiretest hambapuuridest genereerivad luu kaudu edasikantavat heli isegi nii kõrges vahemikus nagu 90 - 100 detsibelli", ütleb Robert Folmer, PhD kuulmislanguse ja hambaravi vahendite seose uuringu liider "See on samaväärne muruniiduki või muu elektrilise tööriista poolt tekitatud heliga, mis on piisavalt tugev, et põhjustada kuulmiskahjustusi aja jooksul." Ükski 54 hambaarstikoolist, mis soovitab õpilastel kanda kuulmiskaitseid, ei ole seda muutnud kohustuslikuks.

Põletikuline tarkusehammas

Põletikuline mädanik, kus kahjustatud koepiirkond on tervest eraldatud sidekoelise kihnu ehk kapsliga. Abstsess ehk mädapõletik põhjustab valu ning palavikku, haigusilmingud olenevad sellest, millisesse keha piirkonda abstsess on tekkinud.

On teada, et hamba abstsess või selle poolt mõjutatud tarkusehambad võivad põhjustada tinnitust. Sellisel juhul peab hambaarst olema teadlik selle ravivõimalustest. Selline tinnitus võib aja jooksul tasapisi vaibuda ka iseenesest.

Sunnitud asend

Kõik, kes on külastanud hambaarsti, teavad, et patsiendi asend toolis ei ole kaugeltki mugav. Küllaltki kaua tuleb viibida asendis, mis sobib küll hambaarstile, kuid mitte patsiendile. Selle puhul pingestuvad tahtmatult öla- ja kaelalihased, mis loob soodsa tingimuse tinnituse võimendumiseks.

Amalgaamplommid

Hambaravis kasutatud amalgaamplomme nimetatakse tavaliselt "hõbeplommideks." Kuid need sisaldavad umbes 50% elavhõbedat ja ainult umbes 25% - 35% hõbedat. Elavhõbe on neurotoksiin, mis viib paljude neuroloogiliste probleemide, sh kuulmislanguse ja tinnituseni.

Amalgaamplommide ohutusest on räägitud palju. Ameerika Hambaarstide Liit kinnitab, et nad on inertsed ja ohutud. Kuid paljud teadlased on leidnud vaieldamatuid tõendeid, et need täidised väljutavad elavhõbedaauru ja inimesed hingavad seda, mille tulemusel see imendub kehasse.

Maailma Terviseorganisatsiooni arvestuste kohaselt oleks lubatav kogus elavhõbedaaurusid, mida inimene võib taluda, umbes 7,5 mikrogrammi päevas. Paljud teadlased arvavad, et isegi see lubatud kogus on liiga suur.

Autori loal inglise keelest tõlkinud
Heinar Kudevita



Küsi minult
kuidas mul läheb.
Küsi uuesti,
kui ma vastan vaid: "Hästi."
Küsi nii, et sa näed,
kui ma ei vaata sulle otsa.
kui ma otsin tühje sõnu
valgetelt seintelt.

Küsi nii, nagu
tõesti tahaksid teada,
kuidas mul läheb,

sest ma ei tea seda
vist isegi,
ehkki just sinule
tahaksin kõige rohkem rääkida,
kuidas mul läheb.

ELINA SALMINEN



Laulja Ryan Adams räägib



Laulja Ryan Adams kritiseerib Sidney taipamatut publikut, kuna nende lakkamatu pildistamine tekitas tal haigushoo.

Rick Feneley

24. juuli, 2015

Laulude kirjutamine tähendab, et sul on veel usku inimlikkusesse, räägib Ryan Adams. Kuid tema usk sai suure pettumuse osaliseks, kui fännid tema palvetest hoolimata kasutasid välklampe pildistamiseks, ehkki ta oli mõni minut varem palunud seda mitte teha.

Muusik ja laulja Ryan Adams kohtas Sydneys Enmore Teatris kõige taipamatumat publikut, kes pidevalt jätkasid välklampide kasutamist hoolimata sellest, et ta oli vahetult enne kontserdi algust teatanud, et ta põeb geneerilist haigust, mille haigushood võivad sähvivate välklampide toimet vallanduda.

Ameerika rokklaulja ja kantrilaulude esitaja kannatab sisekõrva funktsionihäirete - Meniere'i haiguse all, mis väljendub tinnituse, pearingluse ja iiveldusena. Olukord võib võimenduda vilkuva või ka punase LED-valguse puhul. Pealtvaatajaid hoiatatakse tema kontsertide puhul alati ette, et nad teaksid hoiduda välklampidega

pildistamisest.

Aga sellel kontserdil, neljapäeva õhtul, esinedes täissaali ees oma ansambliga, märkas Adams ühte naist, kes istus esiridades, kasutavat väga tihti oma kaamerat, mille infrapunane valgus ja välklamp teda segas. 40-aastane laulja pöördus otseselt naise poole, paludes tal katta oma kaamera punane valgus kinni teibiga, mida ta ka pakkus.

Kui publik rõkkas vaimustusest, taipamata, millest jutt käib (saal on väga suur), teatas Adams, et see ei ole tema jaoks sugugi naljakas ja kordas oma pakkumist, katta kinni segav valgus, lisades lühidalt, kuidas see teda segab.

Hiljem, kui show oli lõppenud, kurtis Adams, et see oli tema kõige taipamatum publik, sest lisaks juba mainitud naisele vähemalt paarkümmend inimest oli trüginud lausa lava ette ja pildistanud teda sealt kasutades seejuures välklampe ka peale selle, kui ta oli selgitanud oma olukorda.

Inglise keelest tõlkinud

Heinar Kudevita

Toit ja Meniere`i haigus

Mida süüa Meniere`i haiguse puhul?

Meniere`i haigus on sisekõrva olukord, mis põhjustab uimasust, pearinglust ja tinnitust. Rahvusvaheline kuulmispuude ja muude kommunikatsioonivaeguste instituudi poolt avaldatud statistika näitab, et rohkem kui 600 000 inimest USA-s vanuses 40 - 60 aastat, kannatab mõne sellise puude all. Ravi on tihtipeale üsna puudulik ja komplitseeritud. Toiduvalikul on otsustav roll sümptomite leevendamises. Tavaliselt ei piira selline dieet inimese igapäevast menüüd kuigi

oluliselt, kuid seejuures tuleb siiski järgida mõnigaid reegleid.

Eelistame värskaid toite

Töödeldud ja pakitud valmistoidud võivad tekitada ebasoovitavaid nähtusi - pearinglust ja tinnitust, kui need sisaldavad inimorganismile sobimatuid aineid. Antud juhul tavaliselt säilitusainena tuntud naatriumglutamaati. Selle liigne sisaldus organismis võib suurendada sümptomite esinemist. Kodusvalmistatud toitude puhul on võimalik oluliselt parandada nende kvaliteeti jättes mõne maitseaine lisamata ja suurendades teiste osa toidu maitse parandamiseks. Jälgides maitseainete pakenditel olevat sisaldusainete nimekirja on võimalik valida neist sobivamaid, mis kokkuvõttes võib tunduvalt vähendada Meniere'i haiguse sümptomeid või paremal juhul koguni kaotada need.

Liigne veepeetus võib osaliselt põhjustada Meniere'i haigust. Kui teie organism ei väljuta vett piisavalt, võib see mõjutada rõhku sisekõrvas, mis omakorda võib põhjustada peapööritust, uimasust ja tasakaaluprobleeme. Naatriumil, mis on tavalise söögisoola tähtsaim komponent, on omadus hoida vedelikku organismis. Valige puu- ja köögivilju, mis ei sisalda soola. Kui te valmistate toitu, valige sellised, mis ei vaja palju või üldse soola. Loputage konserveeritud köögiviljad enne tarbimist, et eemaldada üleliigne naatrium. Sellisel juhul toimib organismi loomulik vedeliku eemaldamine takistusteta. Asjatundlik arst või dietoloog on võimelina andma soovitusi, milline on hädavajalik naatriumi osa organismis. Seda soovitatud päevast kogust ei tohiks nimetamisväärselt ületada.

Kaaliumirikkad toidud

Vedelikupeetuse puhul kirjutab arst tavaliselt välja vedelikku eemaldavad ravimid - diureetikumid. See vähendab oluliselt vedelikku organismis ja sellega ka sisekõrvas. Kuid sellega kaasneb ka oht, et lisanenud urineerimisvajaduse tõttu organismis jääb puudu vajalikku kaaliumit, mis on elutegevuseks oluline. Kaaliumipuuduse puhul koged väsimust, lihased võivad krampi tõmbuda, süda hakkab puperdama ja võib esineda uimasust. Seetõttu on oluline süüa võimalikult palju kaaliumi sisaldavaid toiduaineid. Kaaliumi soovituslik kogus ööpäevas on 4700 milligrammi. Kõige rikkalikumalt on kaaliumi banaanides, maguskartulis (bataadis), valgetes ubades, avokaados, maitsestatamata jogurtis. Eriti suur kaaliumisisaldus on spinatis - kuni 840

milligrammi ühe tassitäie kohta.

Kofeiinivaba menüü

Paljud inimesed on sõltuvuses kohvist ehk täpsemalt selles sisalduvast kofeiinist. Kuid kofeiinil on otsene seos tinnituse ja Meniere`i haigusega. Kofeiinivaba menüü ei tähenda tingimata, et loobuma peaks kohvist, mustast teest ja tumedast šokolaadist täielikult. Siiski on oluline piirata nende tarbimist võimaluse piires. Sama käib ka alkoholi kohta. Kasutage seda vaid harva ja võimalikult väikestes kogustes.

Aju-uuring paljastas tinnituse olemuse

Kõrvakohin ehk tinnitus on halvemal juhul piinav olukord. Aju-uuring on paljastanud midagi uut tinnitusest. Briti Newcastle ülikooli neuroloogid said harvaesineva võimaluse uurida tinnitust. Neil õnnestus uurida ajusse viidud elektroodide abil epilepsia all kannatava patsiendi ajutegevust. Patsient, nimega Bob, kannatas peale epilepsia ka tugeva tinnituse käes. Elktroodid salvestasid ja edastasid toinnituse poolt eselekutsutud muutusi ajus. Bobil lasti kuulata erinevaid helisid ja jälgiti, kuidas aju reageeris neile.

Bobile mängiti ette 30 sekundi jooksul nn. valget müra. See summutas tinnituse mõneks ajaks, kuid tinnitus tuli tagasi mõne aja pärast. Kahe päeva jooksul korrati neid katseid korduvalt ja tulemus oli alati sama.

Tinnituse täpsemal uurimisel tuli välja, et erinevalt välise heliallika poolt tekitatud mürast, ärritas tinnitus aju tunduvalt rohkem. Tinnitus aktiveeris ka neid aju osasid, mis tavaolukorras töötlevad tähelepanu-, mälu- ja tundeastinguid. Seda võib võrrelda olukorraga, mil inimene kõnnib pimedas võõral tänaval ja tema aju reageerib

kõikidele nõrkadelegi ärritustele, mis võivad tähendada ohtu. Teiste sõnadega, tinnitus põhjustab aju pidevat valvelolekut. On loomulik, et sellises olukorras väsib inimene vaimselt tunduvalt rohkem.

Bobi puhul oli tinnitus tingitud nõrgenenud kuulmisest. Aju-uuringute tulemusena võib kinnitada, et tinnitus ei ole vaid aju omadus täita kuulmislangusest põhjustatud "auku", vaid tegemist on palju laiema häirega aju tegevuses.

Newcastle uuringute tulemusena võib ehk leida võimaluse tinnituse raviks kasutades aju teatud osade elektrimagnetilist stimuleerimist. Nende uuringute abil on ehk võimalik leida ka ravimeid, mis mõjuksid ajule pärssivalt teatud ärrituste vastuvõtmisel. Uuringud on siiski veel algusjärgus.

Allikas: New Scientist, Science Daily
2.05.2015.

ETMÜ Põlvas

19. novembril toimus Eesti Tinnituse ja Meniere'i Ühingu tinnitusealane loeng Põlvamaa Vaegkuuljate Ühingu ruumis Uus t. 2. Kuulama oli kogunenud arvukalt inimesi. Registreerimisleht näitas inimeste arvuks 45, kuid kuna viimased saabujad ei jõudnud ennast registreerida, siis võis hinnanguliselt olla tegemist umbes 60 inimesega. Suurem osa kohalviibijaist oli Põlvamaa Vaegkuuljate Ühingu liikmed, kuid nendele lisaks oli saalis ka külalisi Võrumaa Vaegkuuljate Ühingust ja huvitatuid, sest teade loengust oli avaldatud ka kohalikus ajakirjanduses.



Meie õnneks oli võimalik kasutada ka dataprojektorit, mis lihtsustas ettekandeid ja muutis need publiku jaoks elavamaks.



Kuna selleteemalist loengut ei ole Põlvas varem peetud, oli kuulajate huvi märgatav ja küsimusi esitati üsna palju. Mulje kohalesaabunud publikust ja nende huvist jäi meile, loengupidajatele, väga hea. Aitäh organiseerijatele!



**Kauneid Jõulupühi ja meeldivat aastavahetust
soovib ETMÜ juhtkond!**

In Memoriam, Uno Taimla
27.01.1935. - 06.01.2016.



Eesti Vaegkuuljate Liitu on tabanud raske kaotus. Jaanuari alguses lahkus meie hulgast üks EVL-i alustaladest Uno Taimla. Langetame pea tema mälestuseks.



Eesti Tinnituse ja Meniere'i Ühing (ETMÜ)
Registrikood 80324194

A/a Swedbank, 221051948521

Aadress Toompuiestee 10, 10137 Tallinn (Eesti Püuetega Inimeste Koja majas, EVL
kontoris)

Tel. 6 616 394

e-post info@tinnitus.ee

Ühingu kodulehed

www.tinnitus.ee

<http://heinar220.webs.com>

Juhatuse esimees

Heinar Kudevita

meniere.ee@gmail.com

Juhatuse liikmed

Ene Oga

Elin Põdra



Ühingu teabepäevad tomuvad iga kuu viimasel teisipäeval kell 18.00 Tallinnas, Toompuiestee 10 Eesti Vaegkuuljate Liidu ruumis teisel korrusel. Osavõtt kõigile tasuta.

Liikmeksastumise sooviavaldust saab esitada e-posti või telefoni teel, samuti teabepäeval. Ühe aasta liikmemaks 3 eurot, mis tuleb tasuda aasta alguses või liikmeksastumise päeval.