



Kevad 2017

Meniere

Selles ajakirjas:

1. Lugejale
2. Meniere`i haiguse ravi avastatud?
3. Transsendentne meditatsioon
4. Minu tinnitus
5. Loeng Jõgeval
6. Kuulsaid menieerikuid



Eesti Tinnituse ja Meniere`i Ühingu väljaanne

Lugejale

Tuhande peegli maja

Ühes külas oli maja, mida nimetati Tuhande peegli majaks. Väike, lõbus koerakutsikas oli kuulnud sellest kohast ja otsustas käia seda vaatamas. Kohale saabunud hüples ta innukalt mööda treppi üles. Ja juba lävel seistes tõstis ta oma kõrvad kikki, liputas rõõmsalt saba ja vaatas huviga ringi. Talle vaatas vastu tuhat samasugust rõõmsat koera, kes kõik liputasid talle saba. Kutsikas naeratas ja sai vastuseks tuhat samasugust naeratust. "Tore koht, siin peaks käima sagedamini," mõtles rõõmus kutsikas lahkudes.

Järgmisel päeval saabus majja kurb kutsikas. Kahtlevalt hiilis ta trepist üles ja nägi tuhandet ebasõbralikku koera seal vastu vaatamas. Kutsikas näitas neile hambaid ja ehmatas, kui tuhat koera paljastas tema ees samuti ähvardavalt oma kihvad. Kutsikas jooksis majast kiiruga eemale. "Oi, missugune kohutav paik. Siia ma ei tule enam kunagi", mõtles koerake.

Iga inimese nägu on peegel.
Millisesse peeglisse vaatasid täna sina?



Meniere`i haiguse ravi avastatud?

[Mai, 2016](#)

Teadlased võivad olla avastanud Meniere`i haiguse tekkepõhjuse ja selle ravi.

Colorado Ülikooli teadlased arvavad, et nad on avastanud võimaliku ravi. Meditsiinidoktor Per Carol Foster otolarüngoloogiaosakonnast ja neurokirurg Robert Breeze on avastanud seose Meniere`i haiguse ja olukorra vahel, mis põhjustab ajutist vererõhu langust ajus, nagu see toimub ka migreeni puhul. Käesoleval ajal umbes 4 kuni 5 miljonit inimest USA-s kannatab Meniere`i haiguse all. Haigushood võivad kesta tunde ning võivad kaasa tuua haigestunud kõrva püsiva kurdustumise. Kahjuks ei ole siiani suudetud kindlaks teha haigushoogude tekkepõhjust ning ükski senine teooria ei ole andnud sellele rahuldavat seletust. Dr. Fosteri sõnade kohaselt võivad haigushoo esile kutsuda sisekõrva väärtalitlus (endolümfaatilise hüdrops) ja vaskulaarsed riskifaktorid ajus, nagu uneapnoe ja migreen.

„Kui meie hüpotees peab paika, on vaskulaarsete riskifaktorite ravi üheks võimaluseks kontrollida Meniere`i haiguse sümptomeid ja vähendada kirurgiliste sekkumiste vajadust, mis rikuksid pöördumatult sisekõrva tasakaaluelundi,“ ütles dr. Foster. „Kui haigushood on kontrolli all, siis pole enam karta täielikku kurdustumist.“

Mitmete teooriate hulgas pakub huvi üks – suurenenud vedelikusurve sisekõrvas vähendab vere ringvoolu juba niigi kapillaarsetes sisekõrva veresoontes, surudes need kokku. See käib esmajoones nende inimeste kohta, kellel esineb mingeid veresoonekonna haiguseid, mis halvendavad aju verevarustust. Noorele ja terve vereringega inimesele ei avalda suurenenud vedelikurõhk sisekõrvas mõju, kuid neile, kellel on vereringehäireid, võib see olla üheks Meniere`i haiguse aktiveerumise põhjuseks. Kui koed ei saa piisavalt verd, võivad nad saata ajju signaale, mis võivad vallandada vertiigot, tinnitust ja kuulmislangust.

Endolümfaatilise hüdropsi ja Meniere`i haiguse vaheline seos pakuti välja juba aastal 1938. Arvukad uuringud on kaldunud tõestama selle teooria paikapidavust, kuid lõplikku selgust ei ole veel siiani saadud. Samal põhjusel ei ole veel ka tõhusat ravi olemas. Kui aga praegune teooria peab paika, avaks see ukse uuele ravimeetodile, mis tooks leevendust miljonitele inimestele üle kogu maailma.

Samal teemal:

<http://www.techtimes.com/articles/1889/20131208/cure-for-menieres-disease-discovered.htm#sthash.iXuzy3xA.dpuf>

Transsendentne meditatsioon

Sain Soome Transsendentse Meditatsiooni liidult kutse osaleda külalisesineja loengul Helsingis. Kahjuks ei võimaldanud seda minu ajakava, kuid tänu sealsete inimeste vastutulelikkusele sain kirjalikku materjali, mida soovitati avaldada ka eesti keeles.

Kutsu

Hei, Heinar

Tässä uutiskirjeessä on kansainvälisesti tunnetun psykiatrin Norman Rosenthalin haastattelu Enlightenment sanomalehdessä.

Lähiaikana meillä on ohjelmassa esittely Helsingissä. Tarkemmat ajankohdat ilmoitamme myöhemmin. Varaa aikaa ja kerro siitä myös tutuille.

Parhain terveisin

Hannu Heikkilä

TM-liitto

Ülepingekaitse stressi vastu

Intervjueeritavana dr. Norman Rosenthal



Meditatsioonidoktor Norman Rosenthal on kliinilise psühhiaatria professor Georgetowni arstiteaduslikus ülikoolis ja esimene psühhiaater, kes sõnastas kaamosmasenduse haiguspildi (Seasonal Affective Disorder, SAD). Ta tegutses varem vanemuurijana Ühendriikide terviseametis ja on kirjutanud palju tähelepanu äratanud raamatu [Transcendence: Healing and Transformation through Transcendental Meditation](#). Selles intervjuus räägib dr. Rosenthal sellest, kuidas transsendentsuse kogemine TM-harjutuste ajal võib aidata takistada stressi kogunemist organismis, parandada tervist ja rikastada inimsuhteid.

Kuidas teie kui psühhiaatri arvates mõjutab tänapäeval stress inimeste tervist?

N.R. Usun, et suur osa stressi mõjust on põhjustatud nn. väikestest stressidest, mis inimese teadvusse kogunevad ja väljapääsu otsivad. Seda võib võrrelda Gulliveriga, kui ta läks lilliputtide maale ja ärgates leidis ennast olevat seotud maa külge tuhandete peente niitidega. See on üsna täpne võrdlus väikeste stressidega, mis iseseisvalt ei loe palju, kuid mis kogusummas võetuna võivad mõjuda traagiliselt meie tervisele. Aja jooksul on juba raske teadvustada, mis on väike, mis suur stress, sest organism hakkab reageerima neile ühtemoodi.

Mõtleme kasvõi ajastressi peale. Kui sa pead tegema palju väikeseid asju väga piiratud aja jooksul, võib kujuneda väga stressitekitavaks, kui üritad neid kõiki teha. See on, nagu vanast Chaplini filmist „Moodsad ajad”, kus transporttöörliint hakkab liikuma ikka kiiremini ja kiiremini. Kui meile antud ülesanded lisanduvad, tunneme kasvavat pinget.

Ja sellele reageerimine ei ole ainult psühholoogiline, vaid ka füüsiline. Meie vererõhk tõuseb ja pulss kiireneb. Inimene võib proovida vabaneda stressist liigsöömise või suitsetamisega või ka alkoholi ja narkootikumidega. Tegelikult piisaks sellest, kui sa aeglustaksid oma igapäevaelu, kuid seda ei ole nii lihtne teha.

Kuidas TM-tehnika võib aidata meil oma kiirustamist vähendada?

N.R. Kui õpid kasutama TM-tehnikat ja mediteerid kaks korda päevas à 20 minutit, sinu elurütm hakkab aeglustuma, kuigi alguses vaid siis, kui mediteerid. Kuid mõne aja pärast hakkad märkama, et oled võtnud omaks rahulikuma elutempo. Ja kui me aeglustame oma tegevust, muutume produktiivsemateks ja suudame rohkem. Enam ei reageeri me sama negatiivselt kõigidele välisärritajatele. Selle asemel suudame reageerida vaid vajaduse korral ja õigel viisil.

Lõpetame muretsemise selliste seikade pärast, mida me muuta ei või ja toibume kiiremini ebaõnnestumistest. Me ei võta südamesse tarbetuid muresid ega väsi meie teele sattuvates stresside tõttu. Suudame valida, kuidas me reageerime, kuna iga väike

stress ei vallanda automaatseid vastureaktsioone. Ütlen tihti, et TM annab meile nn. ülepingekaitse, mis kaitseb meid igapäevaste stresside eest.

Kas te võite tuua näite sellisest ülepingekaitsest?

N.R. Tuleb meelde kaks uuringut. Esimese tegi dr. David Orme-Johnson. Ta pani TM-harrastajad ja seda mitte tegevad kuulama valju müra ja mõõtis nende ihu elektrilisi reaktsioone, mis on osa sümpaatilise närvisüsteemi „võitle-või-põgene” reaktsioonidest.

Ta märkas, et mediteerijate ihu elektrilised reaktsioonid tõusid kiiresti stressi tulemusena, kuid langasid kohe ja püsisid madalal. See on ideaalne viis stressile reageerimiseks. Kui koed stressi, tahad, et sinu närvisüsteem reageerib sellele, teeb selle põhjustaja kindlaks ja vastavalt vajadusele, kas tegutseb või langeb normaalsele tasemele.

Nendel katsealustel, kes ei harrastanud mediteerimist, alanes stressireaktsioon tunduvalt aeglasemalt. Ja veel peale sedagi, kui see oli langenud normaalsele tasemele, see hüples aeg-ajalt, nagu mäletades toimunud stressi.

Teise uuringu viisid läbi Daniel Goleman ja Gary Schwartz Harvardi ülikoolis. Nad lasid TM-meditaatoritel ja neil, kes sellega ei tegelenud, vaadata võrdlemise ebatavalist filmi tööõnnetustest, kus midagi varjamata esitati küllaltki raskeid vigastusi. Selle testi tulemus kinnitas Orme-Johnsoni uuringutulemusi. Mediteerijate ihu elektrireaktsioon ja pulss muutusid normaalseks palju kiiremini, kui mittemeditaatoritel.

Need uuringud kinnitavad, et nn. Ülepingekaitse on teaduslikult põhjendatud füsioloogiline alus. See ei ole siis mitte ainult subjektiivne tunnetus, et sinul on midagi sellist, vaid empiirilised katsed tunnistavad, et sul on see tõesti olemas.

Millist kasu tervise seisukohast on võimalik saada, kui selline kaitse on olemas?

N.R. Uuringute põhjal on TM-il positiivne mõju vererõhu normaliseerimisele. Tavaliselt, kui tunnetad stressi, tõused vererõhk ja langeb peale selle normaaltasemele. Kuid aja jooksul, kui selline tsüklid kordub, võib vererõhk muutuda algsest kõrgemaks. Keha nagu valmistab sellega ennast järgnevate stresside talumiseks.

Paljude kontrollitud testidega on tehtud kindlaks, et TM-tehnikat õppinud inimestel langeb vererõhk oluliselt. Ei ole siis üllatav, et kui arvestada traagilisi tulemusi, nagu infarkte, insulte või surmajuhtumeid, on TM-il suur osa nende vältimisel.

Ühe pikemaajalise uuringu puhul märgati, et mediteerijate hulgas on tunduvalt vähenenud südamehaiguste poolt põhjustatud surmajuhtumid. Kokku kestis see uuring 10 aastat ja kinnitas oletust, et mediteerimine aitab kaasa parema tervise saavutamisele.

Robert Schneider viis läbi samasuguse uuringu kõrge riskigrupi hulgas. Ta jõudis tulemusele, et 47% vähem surmajuhtumeid, insulte ja infarkte esines neil patsientidel, kes regulaarselt mediteerisid kõikide muude teraapiate lisaks. Ühelgi muul stressiravimeetodil ei ole nii suurt võimet stressi vähendamiseks.

Dr. Rosenthal, kas te võite rääkida, milline töö on teil hetkel käsil?

Norman Rosenthal: Kirjutan hetkel raamatut sellest, kuidas meditatsioon võimendab inimvõimeid. See ei ole mitte ainult efektiivne stressiravimeetod, vaid selle kasutegur on palju suurem. Kui te alustate mediteerimisega, te muutute rahulikumaks ja te hakkate suhtume ümbritsevasse teistmoodi. Te olete enesekindlam, teid ei vii nii kergelt endast välja mingi negatiivne kogemus. Ka teistel inimestel on koos teiega lihtsam elada tänu teie muutunud olemusele. Teil ei ole mitte ainult vähem stressi, vaid te olete nagu väike positiivne oas keset elu liivakõrbe.

Te hakkate märkama, et elus ei ole ainult raskusi, vaid ka palju muud, mis kergendavad ja lihtsustavad toimetulemist. Selle nähtuse kohta kasutatakse terminit „looduse tugi”, milles maailm tundub töötavat teie poolel. Seal, kus te varem nägite ainult raskusi ja takistusi igas asjas, on nüüd sile tee. See tähendab seda, et mediteerimine on vahend kõrgema teadlikkuse saavutamiseks. Ainuke, mida inimeselt sellejuures nõutakse, on järjekindlus.

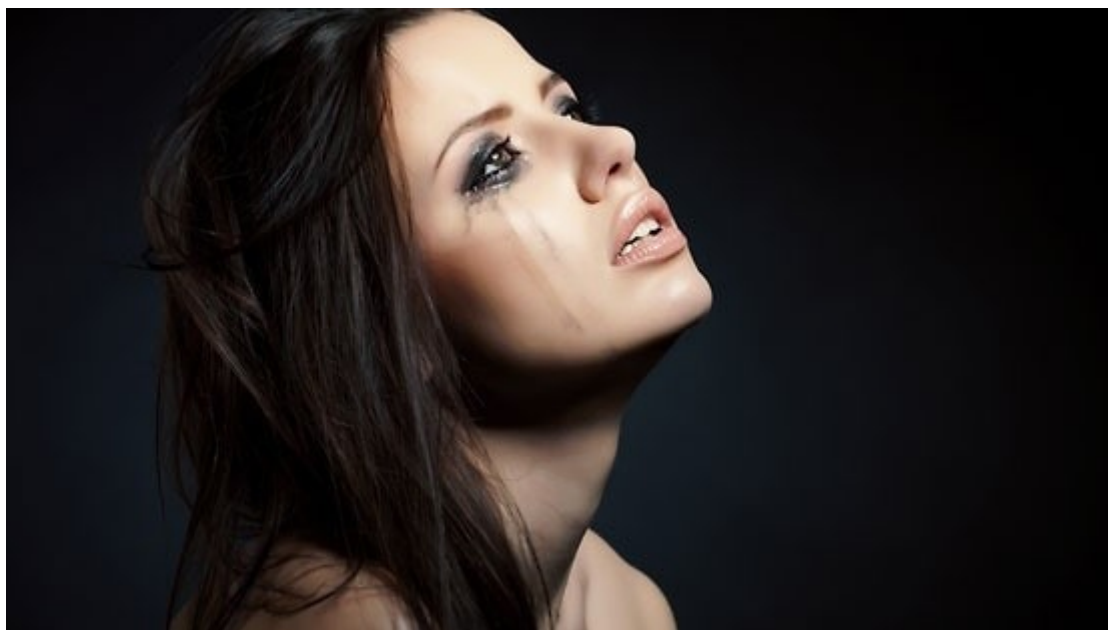
Inglise keelest autori loal tõlkinud
Heinar Kudevita

Minu tinnitus

Tinnitus ehk kõrvakohin pööras 23-aastase Terhi elus ette uue lehekülje. Vali heli

kõrvas viis kõik mõtted peast.

Terhi, 23, kuulis viie aasta eest magama minnes kõrvades omapärast undamist, mille ta arvas lõppevat peale öist puhkust. Nii siiski ei juhtunud, sest peale aastatepikkuse teraapia järele on kõrvakohin tema elu igapäevaseks kaaslaseks. Aastaid tagasi ettevaatamatult vastuvõetud otsus loobuda kuulmiskaitsetest maksis ennast valusalt kätte.



„Lootsin, et heli kaob omal ajal.”

Tavaline klubiõhtu osutus Terhi jaoks üheks elu pöördepunktiks – valjuhäälnel muusika vallandas tinnituse, millega kooselu on ajuti osutunud väga raskeks. Aastate eest vastuvõetud otsus mitte kasutada kuulmiskaitseid, tõi kaasa endaga tulemuse, millega Terhi on nüüd sunnitud toime tulema.

„Mäletan, et keeldusin tookord sõbratari poolt pakutud kuulmiskaitsetest enne muusika algust. Käisin tollal sageli kontsertidel, kus muusika oli enamasti väga vali. Mul oli rumal põhimõte, et kuulmiskaitseid rikuvad muusikaelamuse,” meenutab Terhi.

Esinenud bänd mängis väga valjuhäälselt ja väikeses ruumis ei olnud võimalust eemalduda. Koduteel kumisesid kõrvad, kuid selles ei olnud Terhi meelet midagi hirmutavat.

„Kuju jõudnud, läksin magama ja lootsin, et kõrvad olid jäänud terveks. Saabunud vaikuses kuulsin vasemas kõrvas nõrka vilet. See jätkus paari tunni jooksul, kuni lõpuks uinusin. Esimesel õhtul ja järgmisel hommikul ei olnud ma veel mures, sest arvasin, et võõras heli kaob lähemal ajal.”

„Alguses mõtlesin selle heli peale kogu aeg.”

Heli ei kadunud siiski ka pikema aja jooksul. See saatis Terhit nii tööl kui kodus. Ehkki heli ei olnu vali, segas see siiski niivõrd, et häiris mõttetegevust.

„Alguses mõtlesin selle peale kogu aeg. Proovisin mürarikkamateski kohtades, kas tinnitus on kuuldav. Sõltuvalt taustaheli tugevusest kadus tinnitus ajuti, kuid nõrgema taustaheli puhul tuli tagasi. Vaiksetes paikades oli tinnitus hästikuuldav, kuid näiteks kodus duši all käies oli mõnus tunne, kuna siis kadus tinnitus sootuks. Tasane kohin oli parim viis tinnituse katmiseks,” räägib Terhi.

Kui mõte sellest, et tal tuleb elada elu lõpuni teda vaevava tinnitusega, hakkas lõpuks muutuma reaalsuseks, oli Terhil endisest raskem sobituda igapäevasesse ellu. Näis, et midagi ei suuda enam talle pakkuda rahuldust.

„Olin lõpetanud gümnaasiumi ja ees seisid ülikooli sisseastumiseksamid. Ma ei suutnud keskenduda. Oli hetki, mil ma olin valmis loobuma kogu õppeplaanist, kuna kujtasin ennast ette nutmas vaikes auditooriumis. Mõtlesin, miks mul on vaja üldse minna ülikooli, kui ma ei suutnud midagi muud, kui kuulata oma peas tekkivaid helisid”, meenutab Terhi.

„Tinnitus viis alguses kogu minu elujõu ja -rõõmu. Olin väga sageli masendunud ja tihti nutsin ennast magama. Kuid und ei tulnud tänu lakkamatule undamisele kõrvas”, räägib Terhi.

Ehkki lähedased oli tinnitusega võitlevale Terhile toeks, ei suutnud nad aru saada, mida Terhi tegelikult peab üle elama. Üsna sageli sai ta aru, et teda ei võeta tõsiselt, sest midagi haigusele viitavat noore neiu juures ei nähtud. Terhi hakkas lõpuks juba ise kahtlema on vaimses tervises.

„Raskemaks tegi asja see, et keegi minu lähedastest ei olnud kogunud midagi vastavat. Tinnitus ei paista ju välja. Mõnikord tundsin, et elan nagu mingis helimullis, kus oli ruumi vaid minule. Kogemus oli niivõrd subjektiivne ja selle kirjeldamine teistele näis olevat võimatu.”

Kõige raskem tundus olevat magamine. Ka Terhi puhul vähendas lakkamatu tinnitus Terhi niigi nõrgenenud psüühikat. Ka soovitatud taustamuusikast ei olnud tema puhul abi, sest mõtted liikusid alati ainult tinnituse kuulumise ümber.

„Magasin väga rahutult. Juba paar tundi kestev uni oli minu jaoks luksus. Kasutasin kõikvõimalikke loodustooteid parema une saamiseks, kui neist ei olnud mingit kasu”

„Arst ei teadnud tinnitusest praktiliselt mitte midagi”

Mõne nädala pärast pöördus Terhi arsti poole. Tinnitus oli muutunud pidevaks. Perearstile ei olnud tinnitus tuttav nähtus. Nutuga pooleks kestnud arstivisiit ei andnud Terhile mingit lootust. Ainult pihutäis retsepte ja lohutused jäid seda käiku meenutama. Ravimitest ei olnud muidugi mingit kasu.

„Tagantjärele oleksin lootnud, et ta oleks võinud kasvõi soovitada mul puhata ja unustada hetkeks õpingud”, tõdeb Terhi.

Kui aeg ja arstimid ei aidanud, algas jooksmine ühe arsti juurest teise juurde. *„Mõnikord oli ema kaasas, sest olin juba langenud hüsteerikasse ega suutnud oma mõtteid selgelt väljendada”,* meenutab Terhi.

Paljud raskekujulise tinnituse all kannatavad kogevad, et tinnitus halvendab märgatavalt elukvaliteeti. See omakorda tekitab tugevat stressi. Stress toob kaasa depressiooni, mis võimendab tinnitust. Sellise nõiaringi sisse oli Terhi sattunud.

„Suurem osa arstidest, kelle vastuvõtul käisin, olid väga taipamatud. Nad ei suutnud aru saada tinnituse ja masenduse ühendusest, ehkki tean nüüd, et see on pigem reegel, kui erand”, tõdeb Terhi oma kogemustele toetudes.

Mälestused sellest ajajärgust hakkavad pikapeale ununema, kuid ei kao täielikult meelest kunagi. Alles kuulmispsühholoogi vastuvõtt kujunes lõpuks teatud pöördepunktiks Terhi elus.

„Ta oli esimene, kes tundus mõistvat, mida ma läbi elasin. Oleksin siiski vajanud rohkem pidevat teraapiat või kasvõi kaasvestleja tuge, kes oleks mind ära kuulanud ja minu vaeva mõistnud. Selleks ei olnud arstil muidugi aega. Jäin kauaks üksi oma murega”, kurvastab Terhi.

Kuulmispsühholoogi vastuvõtult juhatati Terhi kurtide psühhiaatrilisse kliinikusse. Peale pikka ootust hakkasi mingi selgus tulema. Kui Terhile selgus tema hädade põhjus ja selle võimalik teraapia, muutus ka stress vähemaks.

„Seal kohtasin psühhiaatrit, kes alustas kõigepealt minu masenduse ravimist. Hakkasin külastama regulaarselt kuulmisprobleemidele spetsialiseerunud terapeuti”, räägib Terhi. *„Mõte, et tinnitusega on võimalik pikapeale harjuda, rahustas mind, kuigi ajuti näis selline mõte võimatuna. Muidugi oli iga hetk, mil ma suutsin*

unustada tinnituse olemasolu, minu jaoks õnnistuseks. Sõprade tugi ja saatusekaaslastega veedetud vestlused aitasid märgatavalt”, meenutab Terhi. Lihtsad argipäevased lõdvestusvõimalused annavad jõudu”

Viis aastat hiljem on tinnitus veelgi osa Terhi igapäevasest elust. See on aastate jooksul muutunud Terhile tuttavaks. Muutunud on ainult suhtumine sellesse.

„Mingil põhjusel on vasak kõrv häälitsenud alati valjemini, kui parem ja tinnitus on kindlasti teistsugune, kui alguses. See on kõrgem ja kindlatoonilisem”, kirjeldab Terhi.

See, kes on elanud aastaid koos tinnitusega, õpib tundma seda hästi. Tavaliselt ei ole see ühesugune, vaid helikõrgus ja -valjus vaheldub olukorrast sõltuvalt.

„Kuulen seda erinevalt päevast, nädalast, stressitasemest ja meeleolust sõltuvalt. Väsimus halvendab olukorda ja vastavalt puhkusel ja lõdvestunult võin mõnikord unustada tinnituse olemasolu täielikult. Ka alkohol võib võimendada tinnitust. Ajuti minu peasisene helimaailm meenutab tuletõrjeauto sireeni, ajuti paani flööti”, räägib Terhi muigelsui.

Aastad koos tinnitusega on toonud kaasa ka uut eneseavastamist. Oma vajaduste mõistmise ja endisest positiivsemate ellusuhtumiste tõttu on Terhi muutunud enesekindlamaks ja paindlikumaks.

„Lihtsad argipäevased lõõgastumisvõimalused nagu looduses jalutamine ja positiivsetest asjadest rääkimine ning nendele mõtlemine annavad jõudu”, naeratab Terhi.

Aja jooksul on suhtumine tinnitusse muutunud ükskõiksemaks. *„Ehkki tinnitus mõnikord väsitabki, ei teki enam sellist ahastust, nagu see oli tavaline algusaastatel. Pigem suhtun sellesse kõrvaltvaatajana”, mõtiskleb Terhi.*

Õnn sünnib väikestest asjadest – nii ka Terhi puhul tinnitusega koos elades. *„Headel päevadel võin unustada selle olemasolu ja veeta aega vaikuses ilma taustamuusikata. Põhimõtteliselt mängib mul kodus kogu aeg muusika. Õhtuti tunnetan tinnitust paremini ja mõnikord jään seda kuulama, kui magamata ööd on nüüdseks minevik”, naerab Terhi.*

„Tinnitus valis üsna sobiva ohvri”

Tinnituse all aastate jooksul kannatamine on Terhit pannud esitama üsna klassikalise küsimuse: „Miks just mina?”. Terhi arvab, et tema looduslikud omadused aitasid kaasa tinnituse tekkimisele.

„Olen muretsev ja kergelt närvi minev inimene – selles suhtes valis tinnitus sobiva ohvri. Peamine põhjus on siiski see, et ma õigel ajal ei kaitsnud oma kõrvu. Õnneks ma ei saanud selle tulemusena kuulmiskahjustust. Kuulmine on mul siiani veel normaalne”, tõdeb Terhi.

Terhi sooviks on, et teised tinnituse all kannatavad inimesed saaksid tuge ja juhendamist kiiremini kui tema seda omal ajal sai. Ka ise on võimalik palju ära teha, kui vaid teaks, mida ja kuidas.

„Tinnituse all kannatav inimene peaks esmajoonel pöörama tähelepanu puhkamisele ja muretsema vähem. Aeg toob leevendust, see käib ka tinnituse kohta. Sõltumata sellest, kui intensiivne tinnitus on, kergeneb selle talumine päris kindlasti igaühel. Kui inimene suudab võtta tinnitust sellisena, nagu see on ja endale selgeks teha, et midagi ohtlikku see endast ei kujuta, siis saabub ka aeg, kui tinnitus enam ei häiri”, räägib Terhi. „Soovitan tinnituse all kannataval inimesel asetada oma heaolu ja tervenemine esikohale ja rääkida oma vaevast avameelselt”, soovitab Terhi.

Olles oma vigadest õppust võtnud ja aastaid tinnitusega koos elanud Terhi teab nüüd, kui võrd tähtis on oma kõrvade kaitsmine müra eest. Kuulmiskaitse on oluline vahend muusikaarmastajatele või muudes mürarikastes kohtades viibijale. Need kaitsevad väga efektiivselt kõrvu kuulmiskahjustuste eest, mille hulka kuulub ka tinnitus.

„Kõrvatroppide kasutamisel tekib ebamugavustunne on väike hind võrreldes võimaliku tinnitusega.”

Soome keelest tõlkinud
Heinar Kudevita

Loeng Jõgeval



19. jaanuaril toimus järjekordne loeng Jõgeva Vaegkuuljate Ühingu. Heinar Kudevita esines loenguga Meniere`i haigusest ja Ene Oga kuulmisest ning kuulmisabivahenditest. Osavõtt loengust oli elav ja küsimusi esitati palju.



Erilist huvi tekitas kuulmisabivahendite küsimus, mis näitas, et infot selle kohta liigub väga vähe.

Kuulsaid menieerikuid



Alan Shepard - (18.november, 1923 – 21.juuli, 1998) oli esimene ameeriklane, kes astus avakosmosesse ja viies, kes jalutas ringi Kuul. Enne seda teenis Shepard mereväelendurina ja hiljem katselendurina. Varem, 1960.aastal oli Shephardil diagnoositud Meniere`i haigus, mis sundis teda lõpetama teenistuse lennuväes. Tema tervislik seisukord halvenes järsult ning põhjustas orienteerimisprobleeme, pearinglust ja iiveldust. 1963.aastal tema tervis paranes siiski kuigivõrd ja ta määrati Austronautide Büroo ülemaks. 1968. aastal sooritas dr. William Hose talle Los Angelese Ülikooli kliinikus operatsiooni, mis seisnes

peenikese toru paigutamises sisekõrva. Selle tulemusena paranes Shephardi tervis niivõrd, et ta sai teha veel ühe kosmoselennu, mis toimus 31.01. - 09.02. 1971. Shepard oli sellel lennul kosmoselaeva Apollo 14 komandöriks ja ühtlasi seni kõige vanemaks inimeseks kosmoses. Osutatud tulemuste eest omistati Alan Shepardile kontradmirali auaste.

Allikas: Wikipedia



Ilusat kevadet soovib ETMÜ Juhatus

Eesti Tinnituse ja Meniere'i Ühing (ETMÜ)
Registrikood 80324194
A/a Swedbank, 221051948521
Aadress Toompuiestee 10, 10137 Tallinn (Eesti Puuetega 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.

