

КОГДА В УШАХ ШУМИТ МОРЕ И ЖУЖЖАТ НАСЕКОМЫЕ

Тиннитус

Шум или звон в ушах и голове в официальной медицине называют «тиннитус», а встречается он довольно часто – у 15-20% всего населения, независимо от возраста. Это явление считается не заболеванием, а следствием определенной «неполадки» в организме – либо временной и незначительной (к примеру, переутомление), или весьма серьезной (отит, опухоль, болезнь Меньера). Кроме самого пациента, этого шума никто не слышит, а воплощаться он может в самые разные звуки – свист, жужжание, звон, шум морских волн...

Существуют сотни причин для появления тиннитуса, поэтому правильная диагностика шума в ушах очень важна.

Откуда звук?

Частыми причинами возникновения посторонних звуков являются заболевания ЛОР-органов (уха, горла или носа), прежде всего это отит или мезотимпанит, евстахиит, дисфункция слуховых косточек в среднем ухе, опухоль барабанной перепонки, наследственное генетическое заболевание отосклероз, болезнь Меньера (которая приводит к нарастанию шума и постепенной потере слуха). Внутреннее ухо состоит из слуховых клеток с волосками, помогающими преобразовывать звук в электрические импульсы, которые затем поступают в головной мозг. В норме движения этих волосков соответствуют колебаниям звука. Однако любое из ЛОР-заболеваний запускает во внутреннем ухе хаотичное движение, которое приводит к раздражению или повреждению этих волосков, в результате чего образуется смесь из различных электрических сигналов, воспринимаемая мозгом как постоянный шум.

К шуму могут приводить и другие причины, среди которых нейросенсорная тугоухость: это заболевание провоцируют сосудистые поражения головного мозга, дегенеративные изменения слухового нерва и профессиональные вредности — чаще всего у музыкантов и рабочих, долгие годы трудившихся на «громких» производствах или стройке.

Инсульт (при его локализации в области ядер слухового нерва), дисциркуляторная энцефалопатия (сосудистая недостаточность, приводящая к неравномерному питанию различных зон головного мозга) и другие поражения головного мозга тоже могут давать шум в ушах. Хотя такое встречается нечасто.

Причинами тиннитуса могут быть и более банальные вещи — перенапряжение мышц, регулирующих работу слуховых косточек, повышение артериального давления, атеросклероз сосудов шеи и головы, а также различные невротические состояния. Даже лекарственные препараты (**аспирин** в больших дозах, антибиотики **эритромицин, полимиксин В, неомицин, ванкомицин**, противомаларийные препараты, некоторые лекарства от рака – **винкристин** или **мехлорэтамин**, мочегонные **фуросемид, этакриновая кислота, буметанид** и некоторые антидепрессанты) могут вызывать посторонние шумы в ушах и голове. Поэтому следует внимательно читать аннотации тех лекарств, которые вы принимаете. И если в инструкции к препарату «шум в ушах» указан как побочное явление, попросите врача назначить вам другое средство.

Иногда шум или звон появляется из-за несоблюдения элементарных правил гигиены: в таком случае, почистив уши ватными палочками и удалив серу, которая в них накопилась, вы избавитесь от надоевших звуков. Если самостоятельно удалить серную пробку не получилось, это буквально за пять-десять минут сделает ЛОР-врач.

Кто найдет причину?

Начать поиск причины тиннитуса лучше с посещения ЛОР-врача. Он проведет обследование в области слухового про-

хода и барабанной перепонки. Кроме того, доктор может направить вас на аудиометрию (диагностика слуха), камертоновые пробы (исследование слуха камертонами) и колорическую пробу (исследование состояния вестибулярного аппарата).

Если ЛОР-врач не смог установить причину шума, он даст направление к другим специалистам. Возможно, загадку проблемы решит терапевт, поняв, что тиннитус спровоцирован гипертоническим состоянием, проблемами эндокринного характера или действием определенных лекарств.

Если и терапевт не нашел конкретных причин шума, то необходимо посетить невролога или отоневролога. Они проведут УЗИ сосудов головы и шеи, МРТ головного мозга, чтобы исключить или обнаружить мальформации, аневризмы или опухоли в головном мозге.

Прежде чем записаться на прием к конкретному специалисту, можно провести несложную самодиагностику, ответив себе на следующие вопросы: постоянно или периодически вас беспокоит шум в ушах, пульсирует ли он, однотонный или нет, на что примерно похожи звуки? Ответив на эти вопросы, будет проще определиться с наиболее вероятными причинами тиннитуса.

Если шум приступообразный и дает о себе знать 1-2 раза в месяц и держится в течение нескольких часов, велика вероятность, что со временем эти приступы будут нарастать и к ним присоединится головокружение. В таком случае можно заподозрить болезнь Меньера – заболевание внутреннего уха. Односторонний шум в ухе может появиться внезапно, если вы переохладились или долго находились на сквозняке.

Если после кратковременного шума в ушах появляется головная боль, которая длится 2-3 суток, сопровождается тошнотой, рвотой и светобоязнью, возможно, это приступ мигрени, и тогда обратиться следует к неврологу.

При высокой тональности шума следует посетить терапевта, который, возможно, обнаружит, общесосудистую патологию, а при пульсирующем шуме — проблемы, связанные с гипертонической болезнью.

Не удивляйтесь, если врач станет подробно расспрашивать о том, упоминали ли о шуме в ушах ваши родители, братья или сестры, ведь тиннитус может быть связан как с наследственными, так и с генетическими заболеваниями.

Сам себе доктор

Существуют методы, которые помогают в 80% случаев избавиться от шума в ушах. И если в течение 5-7 дней они вам помогут — прекрасно. Но если результата не последует, необходимо обратиться к врачу.

Самостоятельно можно применить приемы, которые стимулируют кровообращение в зоне ушей. Вот один из них: плотно прижмите ладони к ушам и немного надавите. Затем, не отрывая ладоней от ушей, делайте круговые движения в течение 1 минуты, после чего резко уберите руки от головы. Второй прием: найдите ямочки, расположенные под ушами, поместите в них по 2 пальца (указательные и средние) и совершайте растирающие движения за ушами (от ямочек — вверх и обратно) примерно 30-40 секунд. Делайте это мягко и плавно, не допуская болезненных ощущений.

Психосоматика

Доказано, что у каждой болезни есть своя психологическая причина – врачи называют такое явление психосоматикой. В чем же заключается психосоматика тиннитуса? Специалисты утверждают, что это стресс или сильное нервное потрясение, а дополнительным провоцирующим фактором может стать обычное недосыпание или неправильный режим сна (к примеру, регулярный отход ко сну в 2-3 часа ночи или позже). Еще одной психосоматической причиной шума и звона в ушах может быть «внутренняя суета»: когда у человека в голове роится слишком много мыслей и забот,

он пытается одновременно осуществить несколько дел. Такой человек не может расслабиться, хотя именно отдых может вернуть его организму и голове тихое и бесшумное состояние.

Лечение

Если ЛОР-врач после проведения компьютерной томографии обнаружил отосклероз (поражение слуховых косточек с разрастанием костной ткани), опухоль барабанной полости или внутреннего уха, то вариант лечения будет одним: операция и при необходимости – протезирование слуховой кости.

Воспалительный процесс (отит, евстахиит) требует лечения медикаментами — сосудосуживающими средствами (чтобы снизить отечность в ухе), антимикробными препаратами и антибиотиками. Иногда может назначаться и физиолечение.

Болезнь Меньера требует вмешательства в лечение не только ЛОР-врача, но и зачастую невролога. Пациенту назначаются бессолевая диета, препараты, содержащие вещество бетагистина дигидрохлорид (**бетасерк, вестибо, тагиста**). Также важно использовать специфические мочегонные препараты, которые снижают выраженность водянки, провоцирующей приступы тиннитуса при болезни Меньера.

При нейросенсорной тугоухости важно будет правильно подобрать слуховой аппарат.

К шуму в ушах может привести употребление ототоксических препаратов – медикаментов, отрицательно влияющих на слух и работу вестибулярного аппарата. К примеру, **гентамицин** в высоких дозах (врачи обычно назначают этот препарат при воспалительном процессе или инфекции), однако последствием такого лечения могут стать не только мешающие звуки, но в самом печальном варианте — полная потеря слуха. Увы, в таком случае помочь способно только слухопротезирование.

Среди неврологических заболеваний, выявляемых на МРТ-исследовании, шум может спровоцировать так называемая невринома слухового нерва – доброкачественная опухоль, которую как можно быстрее необходимо удалить. На хирургическую операцию придется решиться также в случае опухоли головного мозга или при наличии мальформации («клубков» перекрученных сосудов) или аневризмы (истончения и изменения формы стенки сосуда головы).

Опасно или нет?

Опасным считается пульсирующий шум в ушах — тот, который совпадает с ритмом вашего пульса. Как правило, такие звуки являются следствием сосудистых нарушений, а опасность заключается в том, что проблемный сосуд способен в любой момент вызвать сильное кровоизлияние. Поэтому при пульсирующем шуме необходимо незамедлительно обратиться к врачу, который проведет мультиспиральную КТ с ангиографией (контрастное исследование сосудов) и решит, нужна ли пациенту срочная хирургическая помощь.

Шум в ушах у больных, страдающих невриномой слухового нерва, напоминает кипение воды, гул, свист, звон. Эти звуки чаще ощущаются в больном ухе и в голове. Такой тип шума тоже можно причислить к опасным, и с ним лучше как можно скорее обратиться к неврологу.

И все же большая часть всех шумов относится к типу «мышечных»: это монотонные (обычно — высокие и пищущие) звуки, интенсивность которых меняется после физических и эмоциональных перегрузок. «Мышечный» шум часто провоцируется жеванием, а его звук усиливается при раскрытии рта на 4 см и более. Причина проблемы связана с мышцей среднего уха, работу которой регулирует головной мозг. Избавиться от «мышечных» шумов можно само-

стоятельно – для этого необходимо выполнять несложную гимнастику.

Чтобы снять спазм шейной мускулатуры, сначала надо плавно, но сильно, до упора повернуть голову в одну сторону: так, чтобы максимально заглянуть за спину. Затем повторите движение в противоположную сторону. Далее наклоните голову так, будто стараетесь мочкой уха коснуться плеча с той же стороны. Повторите то же самое в противоположном направлении. И, наконец, максимально запрокиньте голову назад, а после этого наклоните ее вперед, пока подбородок не коснется грудной клетки. Каждое упражнение повторяйте 3-5 раз по 2-3 раза в день: благодаря таким движениям мышцы шеи растягиваются, проходит спазм и отступает шум в ушах.

Для снятия спазмов мышцы, натягивающей барабанную перепонку, необходимо расслабить жевательные мышцы. Максимально расслабьте нижнюю челюсть (так, чтобы рот слегка приоткрылся), голову держите ровно, смотрите перед собой. Затем возьмитесь рукой (любой, какая предпочтительнее) за подбородок и плавно сдвиньте челюсть вперед, вправо и затем влево (но без фанатизма!). Выравнивать диапазон смещения за одну процедуру не следует, это вредно. Лучше повторять упражнение 3-4 раза в день на протяжении 3-5 дней.

Заканчивая сегодняшний разговор, хочу еще раз подчеркнуть: шум в ухе не так прост, как кажется. Поэтому для полной безопасности лучше обратиться за диагностикой и помощью к специалисту — ЛОРу или неврологу.

Алексей БОРИСОВ,
врач-невролог,
заведующий кабинетом головокружения.