



6+1

*tipp, ha enyhítenéd
fülzúgásos
panaszaidat*

Kedves Olvasó! *Örülök, hogy szélesítenéd a* *tudásod fülzúgás témakörben.*

Dr. Czifra Rita vagyok, a Medical Healing Point fül-orr-gégész és audiológus szakorvosa. Szakorvosi képesítéseim mellett a Pécsi Tudományegyetemen 2 évig hagyományos kínai orvoslást is tanultam, melyből szintén sikeres vizsgát tettem. A Medical Healing Point-ban foglalkozom kínai orvosi diagnosztikával és akupunktúrával, a fül-orr-gégészeti vizsgálatok mellett. A rendelésemen gyakran találkozom krónikus fülzúgástól szenvedő betegekkel.



Úgy érzem holisztikus szemlélettel lehet igazán segíteni ezen a problémán, hiszen sok ok játszik közre a kialakulásában, melynek kezelése komplex terápia segítségével oldható meg a legeredményesebben. Éppen ezért öröm számomra itt dolgozni, hiszen ez a hely egyedi abban, hogy olyan kollégákkal dolgozhatok együtt, akiknek szintén szívügye az, hogy holisztikusan kezeljük a hozzánk forduló pácienseket. Kezelve az állapotot kiváltó gyökérokot is, és ne csak pusztán tüneti kezelést adjunk egy-egy panasz esetén.

Tudtad, hogy többféle fülzúgás is létezik?

A fülzúgás egy olyan hangjelenség, ami külső hangforrás nélkül jelentkezik. Lehet szubjektív (csak a beteg hallja) vagy objektív (a környezete számára is észlelhető).

De kezdjük az alapoktól. Különböző csoportokba sorolhatjuk a fülzúgást, megjelenésének időpontja és ezzel együtt annak súlyossága alapján.

- Akut forma: 1 hónapon belül kezdődő
- Szubakut forma: 1-3 hónapja tartó
- Krónikus forma: 3 hónapnál régebb óta tartó

Fontos azonban azt is megemlíteni, hogy a fülzúgás nem betegség, hanem tünet! Így annak kiváltó okát megtalálni az elsődleges feladatok között szükséges, hogy szerepeljen.



Objektív fülzúgás

Az objektív fülzúgásokat általában véráramlási problémákkal, illetve kóros izomműködéssel lehet összefüggésbe hozni.

Szubjektív fülzúgás

A szubjektív fülzúgásoknak nagyon sok oka lehet.

A teljesség igénye nélkül a leggyakoribbak például:

- fülészeti okok (gyulladás, zajkárosodás)
- vitaminhiány
- endokrinológiai okok
- anyagcsere eltérések
- gyógyszerek
- fogászati ok
- depresszió, szorongás
- idegrendszeri gyulladás, sérülés, daganat

Ebből a felsorolásból is látszik, hogy nem szabad félvállról venni a problémát, érdemes alaposan kivizsgáltatni magunkat! Klinikánkon a kivizsgálás a hagyományos fül-orr-gégészeti vizsgálaton kívül tartalmaz részletes laborelemzést, valamint kínai orvosi diagnosztikát is.

Így eddig rejtett problémák pl. endokrinológiai eltérések is a napvilágra kerülhetnek. Ezek pedig nem csak a fülzúgás okai lehetnek, hanem ilyen módon akár más tünet okát is be tudjuk azonosítani! Mivel a hagyományos kínai orvoslás a szervi eltéréseket és a tüneteket nem külön-külön kezeli, hanem az egész embert veszi alapul a kezelésnél, annak minden testi-lelki betegségével együtt, ezért különösen jó módszernek tartom a fülzúgás kezelésére is.



*Lássuk a 6+1
fülzúgást enyhítő
tippet!*

01

Az alvás

Elalvást segítő, a stresszt csillapító hatása miatt érdemes csendes háttérzenét hallgatni a fülzúgás enyhítésére!

A fülzúgás este a legzavaróbb, amikor csend van a környezetünkben és a külső zajok nem nyomják el a belső hangot. Éppen ezért csendes háttérzenét érdemes hallgatni, ha otthon vagyunk, mely segíthet az elalvásban is. Egyes hallókészülékek rendelkeznek is ilyen funkcióval.

Segíthetnek a különböző fehér, barna, illetve rózsaszín zajok, a természet hangjai (madárcsicsergés, erdőhangok), a relaxációs zenék vagy a lassú tempójú, ismétlődő dallamú klasszikus zene is akár. Tapasztald ki, hogy a felsoroltak közül számodra melyik a legideálisabb, legmegnyugtatóbb zene elalváshoz!

Relaxációs gyakorlat vagy meditáció elalvás előtt szintén segíthet a fülzúgással kapcsolatos stressz csendesítésében.



02

Hozzáállás

A hozzáállás kulcsfontosságú abban, hogy felerősödnek-e a tünetek! Nézzük meg, mit lehet tenni!

Az idegrendszerünk úgy működik, hogy amire fókuszálunk, az előtérbe kerül és felerősödik. Éppen ezért ne kérdezzük magunktól, hogy hallom-e még a fülzúgást és most éppen milyen frekvencián, mert attól garantáltan felerősödik.

Találkoztam olyan páciensekkel, akik naplóval érkeztek, melyben pontosan dokumentálták a fülzúgás frekvenciáját és erősségét. Ez a belső stresszt folyamatosan emelte bennük, így egyre jobban szorongtak állapotuk miatt. Ne tegyük ezt magunkkal! Inkább próbáljunk, amennyire képesek vagyunk rá, tudomást sem venni állapotunkról.

Abban az esetben, ha szükséges, kérjünk segítséget az ezzel járó stressz kezelésében! Idegrendszerünk lenyugtatására helyezzük előtérbe a természetes megoldásokat (magnézium, macskagyökér, orbáncfű, citromfű, levendula), a szintetikusok helyett!

03

Mozgás

Mozgásszervi probléma is állhat a fülzúgás hátterében. Tegyük ellene!

Ülő munkát végzünk? Eleget mozgunk, a sportolás része az életünknek? A nyaki gerinc és a vállövi izmok állapota, feszessége, a rossz tartás mind hozzájárulhatnak a fülzúgás megjelenéséhez.

A rendszeres sport segít az izomzat egészséges fenntartásában, a tartás javításában, emellett pedig nem utolsó sorban feszültséglevezető, stresszcsoökkentő hatással is bír. Ezen okoknál fogva nagyon is segíthet a rendszeres mozgás fülzúgásos állapotunkon is. Érdeemes azonban az izomzat lazításáról is gondoskodni, ebben segítségünkre lehet a rendszeres nyújtás és/vagy rendszeres masszázsterápián való részvétel.



04

Fogászat

Fogászati problémák is állhatnak a fülzúgás háttérében, ezeket mindenképp érdemes kivizsgáltatni!

Az állkapocs rendellenes állapota feszültséget okozhat a fül környékén, ezzel akár fülzúgást alakíthat ki. Figyeljük meg magunkat, kérdezzük meg a párunkat, csikorgatjuk-e a fogainkat éjszaka. Érdemes ilyen esetben esténként relaxálni, ez csökkentheti a fogcsikorgatás mértékét és mennyiségét is.

A fül-orr-gégészeti konzultáció során az állkapocs vizsgálata is megtörténik, megvizsgáljuk az ízületet és a rágóizmokat, a fogsor záródási rendellenességeit is. Ha foghúzás vagy fogászati beavatkozás történt a fülzúgás megjelenése előtt, ezt feltétlenül közöljük orvosunkkal!

Ezen kívül fogorvos is segíthet feltárni, hogy van-e bármilyen ilyen jellegű problémánk, ezáltal segíthet a kezelési terv felállításában.

05

Étkezés

Figyeljük meg, hogy étkezési szokásainkban találunk-e tünetet felerősítő mintázatot!

Figyeljük meg, hogy vannak-e olyan ételek, melyek fogyasztása fokozza a panaszainkat! Például mi a helyzet a vörösborral, kávéval, déligyümölcsökkel? Ezeket a tünetet kiváltó élelmiszereket kerüljük!

Érdeemes mikrobiom vizsgálatot végeztetni akár, az okok feltárása érdekében. Vagy tudtad például, hogy a hisztamin-intolerancia is okozhat fülzúgásos tüneteket? A felsorolt példák nem véletlenek, mind hisztamindús élelmiszer. Ezt az állapotot pedig sokszor összefüggésbe hozták a fülzúgással.





Prevenció

Mit szükséges kerülnünk, ha nem szeretnénk állapotromlást tapasztalni?

Ha nem szeretnénk, hogy fülzúgásunk rosszabbra forduljon, érdemes védeni fülünket a túlzott zajhatásoktól.

Ha fülhallgatóval hallgatunk zenét, ügyeljünk rá, hogy a hangerőt mérsékelten tartsuk, mivel a túl erős hanghatás károsíthatja a hallást, ezzel állapotromlás következhet be. Koncerteken, vagy egyéb hangos eseményeken használjunk füldugót, mert a hirtelen, intenzív zajterhelések is rosszabbíthatják állapotunkat.

Azoknál is rendkívül fontos a fül védelme, akik a munkájuk során zajártalomnak vannak kitéve, ebben az esetben (is) a fül védelméről gondoskodni elsődleges! Ha óvjuk a hallásunk, azzal csökkenthetjük a fülzúgás rosszabbodásának esélyét.

+1 *Az időfaktor*

A fülzúgás megjelenésekor ne halogasd az orvoshoz fordulást!

A fülzúgás megjelenésekor érdemes minél előbb fül-orr-gégészhez fordulni, hiszen az akut (3 hónapon belül kezdődő) fülzúgás gyógyítható a legeredményesebben. Ki kell zárni a fertőzőes eredetet, audiológiai vizsgálattal a halláscsökkenést. Az alapvető kivizsgáláson érdemes végigmenni. (Például: részletes laborvizsgálat, nyaki ér ultrahang az érszűkület kizárása céljából, nyaki RTG stb.)

Ne halogasd tovább a jól-létedet, jelentkezz be Klinikánkon a kivizsgálásra!



Egyedi módon közelítjük meg a fülzúgás kivizsgálását, hiszen a folyamat jóval összetettebb, mint egy általános fül-orr-gégészeti kivizsgálás:

- ✓ Anamnézis felvételével, majd **részletes laborelemzéssel** indítunk, ahol a fülzúgás akár rejtett okait, vagy egyéb endokrinológiai problémákat tárhatunk fel, amik a fülzúgás kialakulásához vezethettek
- ✓ Általános, de részletes **fül-orr-gégészeti vizsgálat**tal folytatjuk (melynek az állkapocs és a nyak vizsgálata is részét képezi)
- ✓ Majd pedig **hagyományos kínai orvosi diagnosztikát is végzünk (pulzus- és nyelvdiagnosztika)**, melynek segítségével az egész szervezet állapotáról nyerhetünk információt!



Ezt a komplex, 3 metódusból álló, fülzúgásra specializálódott kivizsgálási módszert hagyományos kínai orvosi diagnosztikával kiegészítve most 20% kedvezménnyel, 45 000Ft helyett 36 000Ft-ért tudod igénybe venni!

A Medical Healing Point Egészségközpontban egyik fő szakterületünk a fülzúgás kezelése. Jelentkezz be fül-orr-gégészeti vizsgálatra, ahol a kínai orvoslás diagnosztikáját is alkalmazzuk a lehetséges okok feltárására, a nyugati kivizsgálási metódusok mellett!



Medical Healing Point

20% Kedvezmény

Fül-orr-gégészeti kivizsgálásra hagyományos kínai diagnosztikával kiegészítve

A kedvezmény más akcióval nem összevonható. Időpontfoglalás a [+36306306396](tel:+36306306396)-os telefonszámon vagy emailben a rendelo@hmedical.hu email címen lehetséges. Az árváltoztatás jogát fenntartjuk. Aktuális díjszabásunkról, melyből a 20%-os kedvezmény levonásra kerül itt tudsz tájékozódni: <https://hmedical.hu/ful-orr-gegeszeti-szakrendeles/>