

Międzynarodowy Tydzień Wiedzy o Szumach Usznych w polskich mediach

Agata Szczygielska, Danuta Raj-Koziak

Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu, Światowe Centrum Słuchu, Warszawa/Kajetany

11 lutego 2018 r. zakończył się Międzynarodowy Tydzień Wiedzy o Szumach Usznych, w który zaangażowany był Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu. Celem tej inicjatywy jest zwrócenie uwagi społeczeństwa na problem szumów usznych.

W około 98 proc. przypadków szumy uszne są doznaniem subiektywnym. To oznacza, że słyszy je wyłącznie osoba, która ich doświadcza. Takich szumów nie da się zmierzyć, zarejestrować. Mogą być generowane na każdym poziomie drogi słuchowej – zaczynając od przewodu słuchowego zewnętrznego, a kończąc na korze słuchowej. Najczęściej jednak szumy powstają w uchu wewnętrznym. Są objawem uszkodzenia komórek słuchowych znajdujących się w ślimaku. Przyczyny tych uszkodzeń mogą być różne. Najnowsze teorie zakładają, że w wyniku uszkodzeń w obwodowej części układu słuchowego zmniejsza się ilość informacji o dźwięku przekazywanych do ośrodków słuchowych w mózgu. W odpowiedzi ośrodkowy układ nerwowy wymaga aktywności na poziomie kory mózgu, co zostaje odebrane jako szumy uszne.

Same w sobie szumy uszne nie są chorobą, lecz objawem i mogą powstawać w przebiegu różnych schorzeń, np. o podłożu bakteryjnym, wirusowym, schorzeń układu krążenia czy też metabolicznych. Zdarza się, że szumy pojawiają się po niedoleczonej infekcji wirusowej, np. grypie, zapaleniu ucha czy gardła. Często towarzyszą niedosłuchowi związanemu ze starzeniem się organizmu, ale też niedosłuchowi wywołanemu działaniem hałasu.

Szacuje się, że szumów usznych doświadcza aż 20 procent dorosłych Polaków, przy czym istotny problem stanowią one dla około 5% pacjentów. Z badań przeprowadzonych przez Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu wynika, że szumy uszne istotne klinicznie, czyli trwające powyżej 5 minut, występują także u 6% dzieci. Problem szumów usznych dotyczy więc nie tylko ludzi starszych.

Zdaniem prof. Henryka Skarżyńskiego, dyrektora Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu: *W przypadku pojawienia się szumów usznych powinna zostać przeprowadzona diagnostyka audiologiczna. Szumy uszne nigdy nie powstają bez przyczyny – zawsze są sygnałem, że coś nie funkcjonuje*

tak, jak powinno. Dzięki właściwym badaniom możliwe jest wczesne wykrycie zagrażających zdrowiu czy życiu zmian organicznych, w tym nowotworowych, wymagających szybkiej interwencji chirurgicznej. Diagnostyka i leczenie szumów usznych będą stanowiły istotne wyzwanie dla systemu opieki zdrowotnej, szczególnie w krajach, których społeczeństwa się starzeją. Wiedza na temat szumów usznych jest zatem bardzo ważna, a podjęcie odpowiedniego leczenia może znacząco wpłynąć na poprawę jakości życia pacjentów cierpiących z ich powodu.



Publikacja „Szumy uszne i nadwrażliwość słuchowa. Kompedium dla pacjentów i specjalistów” dostępna jest m.in. w sklepie internetowym – sklep.inz.waw.pl

Według dr n. med. Danuty Raj-Koziak, kierownika Zakładu Szumów Usznych Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu: *Badania pokazują, że wśród młodych osób dorosłych szumy uszne najczęściej są konsekwencją wirusowych lub bakteryjnych infekcji dróg oddechowych, silnego lub przewlekłego stresu oraz nadmiaru hałasu, prowadzącego do powstania urazu akustycznego, np. wskutek słuchania głośnej muzyki, często przez słuchawki. Natomiast wśród osób po 50. roku życia szumy uszne zwykle mają związek z przewlekłymi chorobami układu krążenia. Nierzadkim powodem jest nieustabilizowane lub nieleczone nadciśnienie. Skoki ciśnienia krwi – nagłe jego wzrosty i spadki – sprzyjają zaburzeniom ukrwienia ucha wewnętrznego, czego skutkiem może być trwałe uszkodzenie komórek słuchowych w ślimaku.*

Adres autora: Agata Szczygielska, Światowe Centrum Słuchu, Biuro Rzecznika Prasowego, ul. Mokra 17, Kajetany, 05-830 Nadarzyn, e-mail: a.szczygielska@ifps.org.pl

Ze względu na starzenie się polskiego społeczeństwa i wzrastającą liczbę pacjentów z szumami usznymi jest to coraz bardziej istotny obszar działalności Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu. Nie tylko klinicznej, lecz także naukowej. W ramach projektów naukowo-badawczych specjaliści z Zakładu Szumów Usznych IFPS opracowują metody, które pozwalają ocenić, jak dużym problemem dla pacjenta są szумы uszne. W świecie wykorzystuje się w tym celu różne kwestionariusze. Specjaliści z Instytutu wybrali najlepsze i zaadaptowali je do języka polskiego. Badania prowadzone w IFPS dotyczą również oceny dołączliwości szumów usznych u dzieci, pulsujących szumów usznych oraz nadwrażliwości słuchowej.

Ważnym celem działalności IFPS jest wdrażanie nowych metod terapii szumów usznych. Jedną z nich jest neurofeedback. Zapewne już niedługo pacjenci IFPS będą mogli skorzystać ponadto z zajęć z fizjoterapeutą (ze względu na często obserwowane współwystępowanie szumów usznych oraz schorzeń kręgosłupa szyjnego), jak również z ćwiczeń relaksacyjnych oferowanych w ramach programu psychoterapii.

Warto wspomnieć, że zespół psychologów zatrudnionych w Zakładzie Szumów Usznych opracował autorski program rehabilitacji pacjentów z szumami usznymi. Podczas tygodniowej terapii wyjazdowej pacjenci uczą się – w procesie grupowym – radzenia sobie z emocjonalnymi skutkami szumów usznych. Program ten składa się z trzech bloków tematycznych: terapii oddziaływań psychologicznych; terapii relaksacyjnej z wykorzystaniem muzykoterapii i pracy z ciałem oraz ćwiczeń aktywizujących i poprawiających koncentrację. Obserwowane u pacjentów efekty takiej rehabilitacji są bardzo obiecujące.

Bardzo ważnym elementem Tygodnia Wiedzy o Szumach Usznych jest obecność specjalistów zajmujących się tym problemem w mediach. O wybranych metodach terapii, przyczynach i skutkach występowania szumów usznych wielokrotnie mówiła dr. n. med. Danuta Raj-Koziak, która wystąpiła w programach TVP Info oraz Polsat News, w Polskim Radiu („Cztery Pory Roku”), w Radiu Dla Ciebie („Magazyn regionalny”) oraz w TVP 3 Warszawa („Dziennik Regionów”). Został także nagrany kilkunastominutowy materiał dla Agencji Informacyjnej Newseria. Korzystając z okazji, dr Raj-Koziak polecała, wydane pod

redakcją prof. Henryka Skarżyńskiego oraz własną, kompendium wiedzy dla pacjentów i specjalistów pt. „Szумы uszne i nadwrażliwość słuchowa”.

Na temat szumów usznych ukazały się również materiały w prasie codziennej, m.in. w: „Gazecie Polskiej Codziennej” (*Panie doktorze, dzwoni mi uszach...*), „Dzienniku Wschodnim” (*Co tak szumi? Wszystko o patologii słuchu*), „Dzienniku Polska The Times” (*Szумы uszne mogą być objawem bardzo groźnych schorzeń, Co trzeba wiedzieć o szumach*), „Polskiej Metropolii Warszawskiej” (*Co trzeba wiedzieć o szumach usznych?, Szумы uszne mogą być objawem bardzo groźnych schorzeń*).

Ponadto informacje związane z Tygodniem ukazały się w internecie na blisko 40 stronach, w tym m.in.:

- www.twojezdrowie.rmffm24;
- www.rynekzdrowia.pl;
- www.portalemedyczne.pl;
- www.pulsmedycyny.pl;
- www.kobietaimedycyna.pl;
- www.obcasy.pl;
- www.niezalezna.pl;
- www.dziennik.pl;
- www.razemztoba.pl;
- www.polskieradio.pl;
- www.polskathetimes.pl;
- www.slyszymy.pl;
- www.24wspolnota.pl;
- www.aktualnosc24.pl;
- www.twoje-miasto.pl;
- www.counichslychac.pl;
- www.gazetapolska.pl;
- www.rdc.pl;
- www.termia.pl;
- [www.zdrowie.dziennik.pl.](http://www.zdrowie.dziennik.pl;)

Informacje na temat Tygodnia, zamieszczane na dwóch oficjalnych profilach Instytutu w mediach społecznościowych, dotarły do ponad 18,5 tys. odbiorców. Dodatkowo przygotowano plakaty informacyjne w wersji elektronicznej dostępne przez cały czas trwania Tygodnia na tzw. infokioskach zlokalizowanych na terenie Światowego Centrum Słuchu, które w ciągu jednego dnia odwiedza około 800 pacjentów.