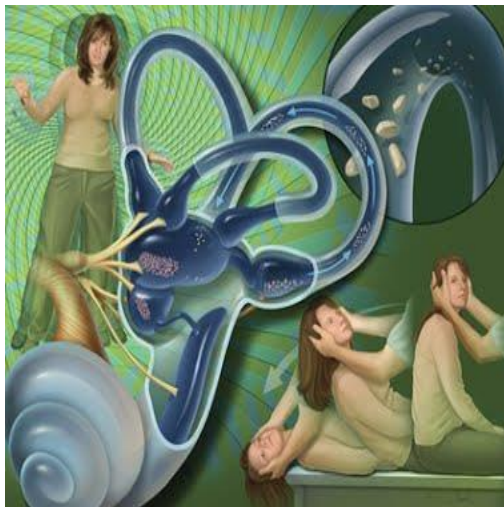


EMBOES ΩΤΩΝ



Εμβοές είναι ο θόρυβος στα αυτιά. Ένα κοινό πρόβλημα, που επηρεάζει περίπου 1 στα 5 άτομα. Εμβοές είναι ένα σύμπτωμα μιας υποκείμενης νόσου, όπως η σχετιζόμενη με την ηλικία απώλεια ακοής, τραυματισμού του αυτιού, μια διαταραχή του κυκλοφορικού συστήματος.



Οι Εμβοές περιλαμβάνουν την ενοχλητική αίσθηση του ήχου όταν δεν υπάρχει εξωτερικός θόρυβος.

Έτσι μπορεί να έχουμε την αίσθηση ότι το αυτί:

- Σφυρίζει
- Βουίζει
- Κουδουνίζει
- Κάνει κλικ
- Ή δίνει έναν ήχο συριστικό



Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο ήχος μπορεί να είναι τόσο δυνατός που μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά σας να συγκεντρωθείτε ή να ακούσετε τον πραγματικό ήχο. Οι εμβοές μπορεί να είναι παρούσες όλη την ώρα, ή μπορεί να έρχονται και να φεύγουν.

Υπάρχουν δύο είδη εμβοών.

- **Υποκειμενικές εμβοές** είναι οι εμβοές που μπορείτε να ακούσετε. Αυτός είναι ο πιο κοινός τύπος των εμβοών. Μπορεί να προκληθεί από προβλήματα στα αυτιά, στο έξω, μέσο ή έσω αυτί σας. Επίσης, μπορεί να προκληθεί από προβλήματα με την ακοή (ακουστικό νεύρου) ή μέρος του εγκεφάλου σας που ερμηνεύει λάθος τα νευρικά σήματα του ήχου (ακουστικές οδοί).

- **Αντικειμενικές εμβοές** είναι εμβοές που ο γιατρός σας μπορεί να ακούσει, όταν αυτός κάνει μια εξέταση. Αυτός ο σπάνιος τύπος των εμβοών μπορεί να προκληθεί από ένα πρόβλημα αιμοφόρου αγγείου, μία εσωτερική κατάσταση των οστών του αυτιού ή από μυϊκές συσπάσεις.

Πότε πρέπει να επισκευφθείτε έναν Ωτορινολαρυγγολογο;

Αν έχετε εμβοές που σας ενοχλούν σε ήσυχο ή θορυβώδες περιβάλλον, επισκευθείτε τον γιατρό σας.

Κλείστε ένα ραντεβού για να δείτε το γιατρό σας εάν:

- Οι εμβοές υπάρχουν μετά από μια λοίμωξη του ανώτερου αναπνευστικού, όπως το κοινό κρυολόγημα, και δεν βελτιώνονται μέσα σε μια εβδομάδα.

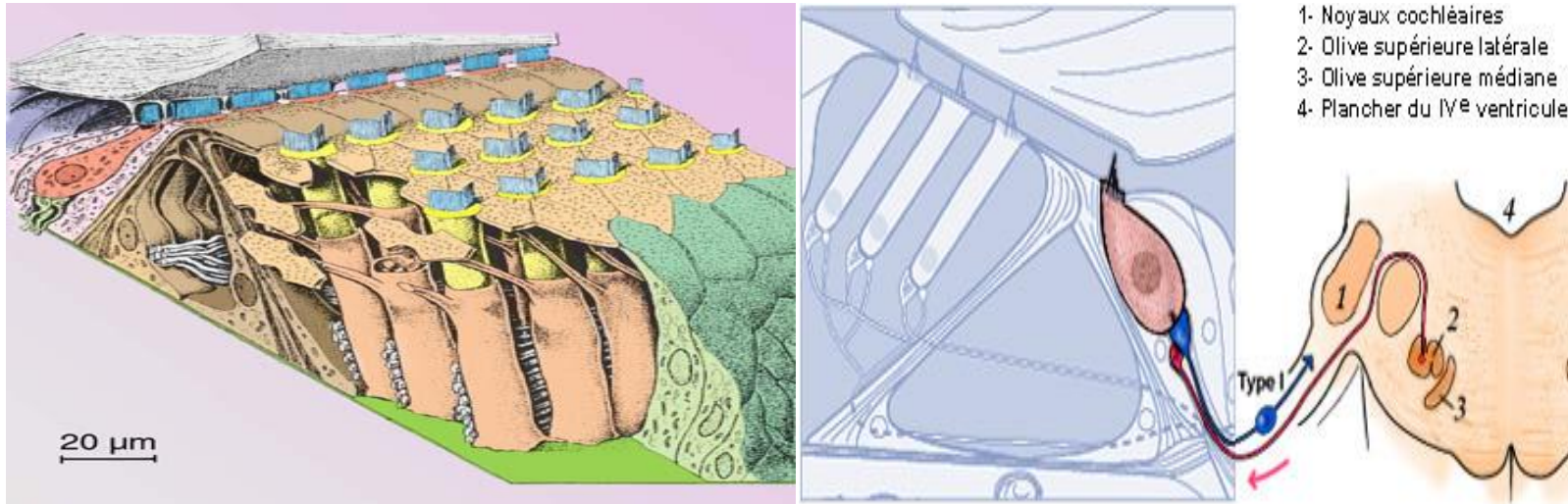
Δείτε το γιατρό σας το συντομότερο δυνατόν εάν:

- Έχετε εμβοές που εμφανίζονται ξαφνικά ή χωρίς προφανή αιτία.
- Απώλεια αισθήσεων ή ζάλη που συνοδεύονται από εμβοές.

Μια σειρά από παθήσεις μπορούν να προκαλέσουν ή να επιδεινώσουν τις εμβοές. Σε πολλές περιπτώσεις, η ακριβής αιτία δεν μπορεί να βρεθεί.

Μια κοινή αιτία των εμβοών είναι η εσωτερική βλάβη των τριχοειδών κυττάρων του αυτιού. Οι Μικροσκοπικές, λεπτές τρίχες στο εσωτερικό του αυτιού κινούνται με την πίεση των ηχητικών κυμάτων. Αυτό ενεργοποιεί τα κύτταρα του αυτιού για να

απελευθερώσουν ένα ηλεκτρικό σήμα μέσω ενός νεύρου από το αυτί σας (ακουστικό νεύρο) στον εγκέφαλό σας. Ο εγκέφαλός σας ερμηνεύει αυτά τα σήματα ως ήχο. Αν τα τριχοειδή μέσα στο εσωτερικό του αυτιού σας έχουν λυγίσει ή σπάσει, μπορεί να συμβεί "διαρροή" τυχαίων ηλεκτρικών ερεθισμάτων στον εγκέφαλό σας, προκαλώντας εμβοές.



Κοινές αιτίες των εμβοών

- **Σχετιζόμενη με την ηλικία απώλεια ακοής.** Για πολλούς ανθρώπους, η ακοή επιδεινώνεται με την ηλικία, συνήθως γύρω στα 60. Η πρεσβυακουσία μπορεί να προκαλέσει εμβοές.

- **Η έκθεση σε δυνατό θόρυβο.** Δυνατοί θόρυβοι, όπως αυτές από βαρύ εξοπλισμό, αλυσοπρίονα και τα πυροβόλα όπλα, είναι κοινές πηγές θορύβου που σχετίζονται με απώλεια ακοής. Φορητές συσκευές μουσικής, όπως MP3 players ή iPod, μπορεί επίσης να προκαλέσει θόρυβο που σχετίζονται με απώλεια ακοής.
- **Απόφραξη από κυψελίδα .** Η κυψελίδα προστατεύει το κανάλι του αυτιού σας .Όταν πάρα πολύ κυψελίδα συσσωρεύεται, γίνεται πάρα πολύ σκληρή , προκαλώντας απώλεια ακοής ή ερεθισμό του τυμπάνου, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε εμβοές.
- **Εκφυλιστικές αλλοιώσεις των οστών του ωτός.** Σκλήρυνση των οστών στο μέσο αυτί σας (**ωτοσκλήρυνση**) μπορεί να επηρεάσει την ακοή σας και να προκαλέσει εμβοές.

Άλλες αιτίες των εμβοών

Μερικές αιτίες εμβοών είναι λιγότερο συχνές, όπως:

- **Νόσος του Meniere.** εμβοές μπορεί να είναι ένας πρώιμος δείκτης της νόσου του Meniere, εσωτερική διαταραχή αυτιού, που μπορεί να προκληθεί από μη φυσιολογική πίεση στην ενδολέμφο του εσω ωτός
- **ΚΓΔ διαταραχών.** Προβλήματα με την κροταφογναθική άρθρωση δεξιά ή αριστερά, μπορεί να προκαλέσει εμβοές.
- **Τραύματα στο κεφάλι ή τραυματισμών του αυχένα** μπορούν να επηρεάσουν το εσωτερικό του αυτιού, ακοή ,νεύρα ή τη λειτουργία του εγκεφάλου που συνδέονται με την ακοή. Τέτοιοι τραυματισμοί γενικά προκαλούν εμβοές μονόπλευρα.
- **Ακουστικό νευρίνωμα.** καλοήθης όγκος ,αναπτύσσεται στο ακουστικό νεύρο που διατρέχει το 'εσω αυτί και ελέγχει την ισορροπία και την ακοή μας.

Διαταραχές των αιμοφόρων αγγείων που συνδέονται με εμβοές

Σε σπάνιες περιπτώσεις, εμβοές προκαλείται από μια διαταραχή του αιμοφόρου αγγείου. Αυτό το είδος των εμβοών ονομάζονται παλμικές εμβοές. Οι αιτίες περιλαμβάνουν:

- **Όγκοι κεφαλής και τραχήλου.** Ένας όγκος που πιέζει τα αιμοφόρα αγγεία στο κεφάλι ή το λαιμό (αγγειακό νεόπλασμα) μπορεί να προκαλέσει εμβοές και άλλα συμπτώματα.
- **Αθηροσκλήρωση.** Με την ηλικία και την συσσώρευση της χοληστερόλης, μεγάλα αιμοφόρα αγγεία που διατρέχουν το εσωτερικό αυτί χάνουν μέρος της ελαστικότητάς τους. Αυτό δημιουργεί μια πιο δυναμική ροή του αίματος, καθιστώντας ευκολότερο για το αυτί σας να ακούσει τους παλμούς της καρδιάς σας. Μπορείτε γενικά να ακούσετε αυτό το είδος των εμβοών και στα δύο αυτιά.
- **Υψηλή αρτηριακή πίεση.** Υπέρταση και παράγοντες που αυξάνουν την πίεση του αίματος, όπως το στρες, το αλκοόλ και η καφεΐνη, μπορούν να κάνουν τις εμβοές περισσότερο αισθητές.
- **Η τυρβώδης ροή του αίματος.** Στένωση ή συστροφή σε μια αρτηρία του λαιμού (καρωτιδική αρτηρία) ή φλέβα στο λαιμό σας (σφαγίτιδα φλέβα) μπορεί να προκαλέσει τυρβώδης, ακανόνιστη ροή του αίματος, που οδηγεί σε εμβοές.
- **Δυσπλασία των τριχοειδών αγγείων.** Μια κατάσταση που ονομάζεται αρτηριοφλεβώδεις δυσπλασίες (AVM), ανώμαλες συνδέσεις μεταξύ των αρτηριών και των φλεβών, μπορεί να οδηγήσει σε εμβοές. Αυτό το είδος των εμβοών γενικά εμφανίζεται μονόπλευρα.

Φάρμακα που μπορεί να προκαλέσουν εμβοές

Ένας αριθμός φαρμάκων μπορεί να προκαλέσει ή να επιδεινώσει τις εμβοές. Γενικά, όσο υψηλότερη είναι η δόση αυτών των φαρμάκων, τόσο το χειρότερο για τις εμβοές. Συχνά ο ανεπιθύμητος θόρυβος εξαφανίζεται όταν σταματήσετε να χρησιμοποιείτε αυτά τα φάρμακα. Φάρμακα που είναι γνωστό ότι προκαλούν ή επιδεινώνουν τις εμβοές περιλαμβάνουν:

- **Αντιβιοτικά**, συμπεριλαμβανομένης της πολυμυξίνης Β, ερυθρομυκίνη, βανκομυκίνη και η νεομυκίνη
- **Φάρμακα του καρκίνου**, συμπεριλαμβανομένης της μεχλωραιθαμίνη και βινκριστίνη
- **Χάπια (διουρητικά)**, όπως η βουμετανίδη, αιθακρυνικό οξύ ή φουροσεμίδη
- **Κινίνη** φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την ελονοσία
- **Ορισμένα αντικαταθλιπτικά** μπορεί να επιδεινώσουν τις εμβοές
- **Ασπιρίνη** ,που λαμβάνεται σε ασυνήθιστα υψηλές δόσεις (συνήθως 12 ή περισσότερες την ημέρα)

Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο εμβοών

- **Έκθεση σε θόρυβο.** Η παρατεταμένη έκθεση σε δυνατό θόρυβο μπορεί να βλάψει τα μικροσκοπικά αισθητήρια τριχωτά κύτταρα στο αυτί σας που μεταδίδει τον ήχο στον εγκέφαλό σας. Οι άνθρωποι που εργάζονται σε θορυβώδες περιβάλλον - όπως στα εργοστάσια , οι μουσικοί, και οι στρατιώτες - είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι.
- **Ηλικία.** Με το πέρασμα των χρόνων, ο αριθμός των λειτουργούντων νευρικών ινών στα αυτιά σας μειώνεται, προκαλώντας προβλήματα ακοής που συχνά συνδέονται από εμβοές.
- **Φύλο.** Οι άνδρες είναι πιο πιθανό να εμφανίσουν εμβοές.
- **Το κάπνισμα.** Οι καπνιστές έχουν υψηλότερο κίνδυνο να αναπτύξουν εμβοές.
- **Καρδιαγγειακά προβλήματα.** Συνθήκες που επηρεάζουν τη ροή του αίματος σας, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση ή στένωση αρτηριών (αρτηριοσκλήρωση), μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο των εμβοών.

Οι εμβοές, αν δεν αντιμετωπιστούν άμεσα μπορεί να είναι υπεύθυνες για:

- Κούραση
- Στρες
- Προβλήματα ύπνου
- Πρόβλημα συγκέντρωσης
- Προβλήματα μνήμης
- Κατάθλιψη
- Άγχος και ευερεθιστότητα

Τι Ερωτήσεις πρέπει να περιμένετε από το γιατρό σας

Ο γιατρός σας είναι πιθανό να σας θέσει ορισμένα ερωτήματα, όπως:

- Πότε ξεκίνησαν να εμφανίζονται οι εμβοές;
- Ο θόρυβος που ακούτε, με τι μοιάζει;
- Το ακούτε σε ένα ή και στα δύο αυτιά;
- Ο ήχος που ακούτε είναι συνεχής, ή μήπως έρχεται και φεύγει;
- Πόσο δυνατός είναι ο θόρυβος;
- Πόσο σας ενοχλεί;
- Τι, φαίνεται να βελτιώνει τα συμπτώματά σας;

- Τι, φαίνεται να επιδεινώνει τα συμπτώματά σας;
- Έχετε εκτεθεί σε δυνατούς θορύβους;
- Είχατε έναν τραυματισμό ή ασθένεια στο αυτί ή το κεφάλι;).

Ο Ωτορινολαρυγγολογός θα κάνει τις απαραίτητες παρακάτω εξετάσεις:

- **Ακοολογικός έλεγχος.** Μέτρηση της ακοής σε ειδικά διαμορφωμένο δωμάτιο
- **Ο γιατρός σας μπορεί να σας ζητήσει** να μετακινήσετε τα μάτια σας, να σφίξετε το σαγόني σας, ή να κινήσετε το λαιμό σας, τα χέρια και τα πόδια. Αν οι εμβοές σας αλλάζουν ή επιδεινώνονται, μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό μια υποκείμενης διαταραχής που χρειάζεται θεραπεία.
- **Οι εξετάσεις απεικόνισης.** Ανάλογα με την εικαζόμενη αιτία των εμβοών σας, μπορεί να χρειαστεί να κάνετε εξετάσεις απεικόνισης, όπως η αξονική ή η μαγνητική τομογραφία.

Οι ήχοι που ακούτε μπορεί να βοηθήσουν τον γιατρό σας να προσδιορίσει μια πιθανή υποκείμενη αιτία.

- **Κάνοντας κλικ.** μυϊκές συσπάσεις μέσα και γύρω από το αυτί σας μπορεί να προκαλέσουν απότομα κλικ. Μπορούν να διαρκέσουν από μερικά δευτερόλεπτα έως μερικά λεπτά.
- **Το βουητό.** Συνήθως αγγειακής προέλευσης, μπορείτε να το παρατηρήσετε σαν ήχο με διακυμάνσεις όταν ασκείστε ή αλλάζετε θέσεις.

- **Χτυπος της καρδιάς.** προβλήματα των αγγείων, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, ένα ανεύρυσμα ή ένας όγκος, και η απόφραξη του ακουστικού πόρου ή της ευσταχιανής σάλπιγγας μπορεί να ενισχύσει τον ήχο των παλμών της καρδιάς σας στα αυτιά σας (παλμικές εμβοές).
- **Χαμηλής συχνότητας ήχους.** Συνθήκες που μπορεί να προκαλέσουν χαμηλής συχνότητας ήχους σε ένα αυτί περιλαμβάνουν τη νόσο του Meniere.
- **Υψίσυχνους ήχους.** Η έκθεση σε πολύ δυνατό θόρυβο ή ένα χτύπημα στο αυτί μπορεί να προκαλέσει έναν υψίσυχο ήχο σαν βουιτό που συνήθως διαρκεί μερικές ώρες. Ωστόσο, αν υπάρχει απώλεια της ακοής, οι εμβοές μπορεί να είναι μόνιμες. Η μακροχρόνια έκθεση στο θόρυβο, σχετιζόμενη με την ηλικία και την απώλεια ακοής ή τα φάρμακα μπορεί να προκαλέσουν μια συνεχή, υψηλής συχνότητας εμβοή και στα δύο αυτιά. Το Ακουστικό νευρίνωμα μπορεί να προκαλέσει συνεχής, υψηλής συχνότητας ήχους σε ένα αυτί.
- **Άλλους ήχους.** Η ωτοσκλήρυνση μπορεί να προκαλέσει χαμηλής συχνότητας εμβοές που μπορεί να είναι συνεχής ή μπορεί να έρχονται και να φεύγουν. Κυψελίδα, ξένα σώματα ή τρίχες στο κανάλι του αυτιού μπορεί να τρίβεται πάνω στο τύμπανο, προκαλώντας μια ποικιλία ήχων.

Σε πολλές περιπτώσεις, η αιτία των εμβοών δεν είναι δυνατόν να βρεθεί. Ο γιατρός σας μπορεί να συζητήσει μαζί σας τα βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να μειώσει τη σοβαρότητα των εμβοών σας ή να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε καλύτερα τον θόρυβο.

Θεραπεία Εμβοών

Για τη θεραπεία, ο γιατρός σας θα πρέπει πρώτα να προσπαθήσει να εντοπίσει τυχόν υποκείμενες ασθένειες:

- **Αφαίρεση Κυψελίδας.**

- **Αγγειακές καταστάσεις** μπορεί να απαιτούν φαρμακευτική αγωγή, χειρουργική επέμβαση ή άλλη θεραπεία για την αντιμετώπιση του προβλήματος.
- **Αλλαγή της φαρμακευτική αγωγή σας.** Εάν ένα φάρμακο που παίρνετε φαίνεται να είναι η αιτία των εμβοών, ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει τη διακοπή ή τη μείωση του φαρμάκου, ή τη μετάβαση σε ένα διαφορετικό φάρμακο.

Καταστολή του θορύβου

Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο λευκός θόρυβος μπορεί να βοηθήσει να καταστείλει τον ήχο, έτσι ώστε να είναι λιγότερο ενοχλητικός. Ο γιατρός σας μπορεί να προτείνει τη χρήση ηλεκτρονικής συσκευής για να καταστείλει το θόρυβο. Συσκευές περιλαμβάνουν:

- **Μηχανές Λευκού θορύβου.** Οι συσκευές αυτές, οι οποίες μιμούνται ήχους του περιβάλλοντος, όπως η πτώση βροχής ή τα κύματα του ωκεανού, είναι συχνά μια αποτελεσματική θεραπεία για τις εμβοές. Μπορεί να θέλετε να δοκιμάσετε ένα λευκό θόρυβο για να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε. Ανεμιστήρες, υγραντήρες, αφυγραντήρες και κλιματιστικά στο υπνοδωμάτιο μπορεί επίσης να βοηθήσει να καλύψουν τον εσωτερικό θόρυβο τη νύχτα.
- **Ακουστικά βαρηκοΐας.** Αυτά μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμα εάν έχετε προβλήματα ακοής
- **Ακουστικά εμβοών (TNT)**
- **Επανεκπαίδευση Εμβοών.** Με την βοήθεια διαφόρων συσκευών

Φάρμακα

Τα φάρμακα δεν μπορεί να θεραπεύσουν τις εμβοές, αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση της σοβαρότητας των συμπτωμάτων ή επιπλοκών. Πιθανά φάρμακα περιλαμβάνουν:

- **Τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά, όπως αμιτριπυλίνη και νορτριπυλίνη**, έχουν χρησιμοποιηθεί με κάποια επιτυχία. Ωστόσο, τα φάρμακα αυτά χρησιμοποιούνται γενικά για μόνο σοβαρές εμβοές, καθώς μπορούν να προκαλέσουν ενοχλητικές παρενέργειες, συμπεριλαμβανομένων ξηροστομία, θολή όραση, δυσκοιλιότητα και καρδιακά προβλήματα.
- **Αλπραζολάμη (Niravam, Xanax)** μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συμπτωμάτων των εμβοών , αλλά οι παρενέργειες μπορεί να περιλαμβάνουν υπνηλία και ναυτία.

Τρόπος ζωής

- **Αποφύγετε την έκθεσή σας** σε πράγματα που μπορεί να κάνουν τις εμβοές σας χειρότερα, 'όπως δυνατούς θορύβους, την καφεΐνη και τη νικοτίνη.
- **Καλύψτε τον θόρυβο των εμβοών.** Σε ένα ήσυχο περιβάλλον, ένας ανεμιστήρας, απαλή μουσική ή χαμηλή ένταση του ραδιοφώνου , μπορεί να βοηθήσει να καλύψει το θόρυβο από τις εμβοές.
- **Διαχειριστείτε το άγχος.** Το άγχος μπορεί να κάνει τις εμβοές χειρότερα. Η διαχείριση του στρες, είτε μέσω της θεραπείας χαλάρωσης, ή άσκησης, μπορεί να παρέχει κάποια ανακούφιση.
- **Μειώστε την κατανάλωση αλκοόλ.** Το αλκοόλ αυξάνει την διαστολή των αιμοφόρων αγγείων σας, προκαλώντας μεγαλύτερη ροή του αίματος, ειδικά στην εσωτερική περιοχή του αυτιού.

Εναλλακτική ιατρική

Υπάρχουν λίγες ενδείξεις ότι οι εναλλακτικές θεραπείες ιατρικής ελατώνουν τις εμβοές. Ορισμένες εναλλακτικές θεραπείες που έχουν δοκιμαστεί για τις εμβοές περιλαμβάνουν:

- Βελονισμός
- Ύπνωση
- Ginkgo biloba
- Τα συμπληρώματα ψευδαργύρου
- Βιταμίνες του συμπλέγματος Β