

ACUFENE



Sintomi - Cause - Trattamenti

UNA GUIDA PER TE

Sintomi e cause



È un suono fastidioso che puoi sentire solo tu: un fischio, un ronzio, o un tintinnio che non esistono nell'ambiente esterno.

Viene percepito generalmente all'interno dell'orecchio o al centro della testa.

Colpisce circa il 10% della popolazione mondiale, di ogni età, e in alcuni casi può essere invalidante.

Le cause sono molte (stress, traumi, problemi neurologici, circolatori, ecc.) e vanno indagate, per poter scegliere il migliore approccio terapeutico.

La causa più comune dell'acufene è l'esposizione ad un rumore eccessivo per un tempo prolungato (lavori usuranti, musica in cuffia).

Altre cause comuni sono l'invecchiamento (perdita dell'udito, artrosi), l'ereditarietà, rumori d'urto improvvisi o infezioni dell'orecchio medio, così come problemi del microcircolo; anche lo stress fa la sua parte, come eventuali reazioni avverse ai farmaci ed eventuali lesioni neurologiche o tumorali.

Gli effetti dell'acufene sulla vita quotidiana sono molto variabili: alcune persone convivono normalmente con questo disturbo, mentre per altre diventa motivo di grande sofferenza, agitazione ed allontanamento sia dal silenzio che dalla vita di relazione. In alcuni casi l'intensità e durata del disturbo possono minare l'equilibrio psicologico, determinando ansia e depressione.



Trattamenti

Non è vero ciò che dicono molti, ossia che l'unica soluzione per l'acufene sia convivere. Può essere invece molto efficace la combinazione di vari trattamenti (generatori/mascheratori di suoni, counseling, sostegno psicologico, cura del sonno e tecniche di rilassamento). In ogni caso, è necessario intervenire prima possibile per evitare l'aggravamento dei sintomi che può derivare dal condizionamento dell'attenzione: in pratica, se ci concentriamo su di un disturbo, infatti, esso cresce. Vi sono anche trattamenti farmacologici, ma questi ovviamente sono di esclusiva competenza medica. Le terapie adeguate determinano molti effetti positivi, da un grande sollievo fino alla remissione del sintomo.

Anche gli apparecchi acustici, come detto, sono di grande aiuto per affrontare l'acufene. Si chiamano apparecchi *combi*, poiché uniscono l'emissione di un delicato rumore bianco all'usuale amplificazione destinata a favorire la migliore comprensione del parlato. Si pongono come antagonisti del disturbo percepito e tendono a sostituirlo con una percezione uditiva piacevole, affinché il cervello possa focalizzarsi su quest'ultima, dimenticando la prima.

Trattamenti complementari



Psicoterapia

La psicoterapia può essere molto utile per comprendere e modificare la percezione e risposta a un disturbo persistente, favorendo una ristrutturazione cognitiva che cambi il peso che il paziente assegna ad un evento negativo, alimentando al tempo stesso la consapevolezza, il controllo e l'armonizzazione delle sensazioni.



Counseling

Si tratta di un approccio meno profondo rispetto alla psicoanalisi, basato sulla ricerca di soluzioni di operatività pratica basate sulle potenzialità personali dell'assistito affinché questi, pur nel disagio del disturbo, sappia attivare le proprie risorse e gestirlo al meglio.



Tecniche di rilassamento e manipolazione

Il rilassamento muscolare, la respirazione profonda, la meditazione, lo yoga ed il training autogeno sono tecniche che possono equilibrare le risposte allo stress e sciogliere le tensioni muscolari che determinano o aggravano l'acufene. Alimentazione, cura del sonno, idratazione, consumo di frutta e verdura fresche, riduzione/eliminazione del consumo di sale, dolcificanti, alcolici, grassi saturi e sigarette: sono tutti accorgimenti che possono ridurre lo stress ossidativo e migliorare lo stato di salute generale dell'organismo.



Hai ancora qualche domanda?

Rivolgiti ad un medico o al tuo centro otoacustico di fiducia.