



Oorsuizen

Wat is het?

Oorsuizen wordt ook tinnitus genoemd. **Het gehoororgaan geeft aan je hersenen het signaal door dat er een geluid is, terwijl dat in werkelijkheid niet het geval is.**

De oorzaken van oorsuizen zijn erg verschillend en zijn niet altijd gemakkelijk te achterhalen: **stress, ouderdomsdoofheid, langdurige blootstelling aan (te veel) lawaai, een vernauwd bloedvat, beschadiging van gehoorcellen (zenuwcellen)** door bijvoorbeeld een langdurige oorontsteking, maar ook afwijkingen aan het gehoororgaan, de hersenen of het kaakgewricht. Daarnaast komt het voor als bijverschijnsel van andere aandoeningen of ontstaat het als bijwerking van **bepaalde medicijnen**.

Een verkoudheid, oorontsteking of een verstopt oor kan soms **tijdelijk oorsuizen** veroorzaken.

De meest voorkomende oorzaak (50% van de gevallen) is **stress of de blootstelling aan overmatig lawaai**:

- **langdurige blootstelling** aan overdreven veel lawaai zoals tijdens een fuif of een concert;
- een **plots geluid** zoals een gewerschot, explosie of vuurwerk.

Typend voor een lawaaitrauma zijn de **tuitende of piepende oren**. Meestal is dit tijdelijk. Echter, bij een herhaalde blootstelling geraken de haarcellen definitief beschadigd en kan het oorsuizen blijvend zijn. De schade aan het binnenoer is dan onomkeerbaar. De gehoorzenuw is voortdurend overprikkeld en geeft op die manier onjuiste informatie door aan de hersenen.

Bijna iedereen maakt ooit in zijn leven een voorbijgaande periode van oorsuizen mee. Tinnitus is een van de **meest voorkomende oorklachten**: ongeveer 15% van de volwassenen heeft er continu last van. Bij 1% is er sprake van ernstig oorsuizen met impact op de levenskwaliteit.

Oorsuizen kun je ervaren als een beltoon of kan klinken als fluiten, sissen, brommen of zoemen. Het kan qua intensiteit op- en afgaan. Het oorsuizen kan continu of pulserend zijn en soms verandert de luidheid doorheen de dag. Soms wordt het suizen enkel gehoord in een stille omgeving. Daardoor kan het zeer storend zijn bij het inslapen en leiden tot concentratieverlies, verhoogde prikkelbaarheid, depressie en verminderde levenskwaliteit. Dikwijls heb je de indruk dat je minder goed hoort.

Als er effectief sprake is van **gehoorsvermindering of als de gehoorsvermindering zich aan één van beide kanten voordoet, is doorverwijzing naar een arts noodzakelijk**. De Neus-Keel-Oor-arts onderzoekt grondig het oor, voert een gehoortest en een tinnitus-analyse uit. Een vragenlijst moet meer inzicht geven over de mogelijke oorzaken alsook het effect van het oorsuizen op uw dagelijks leven.

Is een behandeling mogelijk?

- Als de tinnitus plots ontstaan is (na een lawaaitrauma) kan een therapie van **corticosteroiden en behandeling met zuurstof** de schade aan het binnenoer beperken.
- Als het oorsuizen een gevolg is van een **doorbloedingsprobleem** kunnen bepaalde producten, zoals **Ginkgo biloba**, die de doorbloeding verbeteren, in sommige gevallen een oplossing bieden.
- Soms moet u ook leren **minder aandacht te geven aan het probleem**, hoe moeilijk dat ook is. Dat kan tijdens gespecialiseerde sessies waar technieken worden aangeleerd om zelf de last te verminderen. Hoe meer u tinnitus negeert, hoe minder het een rol zal spelen in uw leven.
- Bij meer dan de helft van de patiënten kan ook **neuromodulatie** helpen.
- Er bestaan ook apparaatjes, tinnitus-maskeerders: Ze maken een aangenaam geluid dat het oorsuizen overstemt.
- De medische behandel mogelijkheden van tinnitus zijn helaas nog beperkt en hangen nauw samen met de mogelijke oorzaak.

Ginkgo biloba

De Ginkgo Biloba boom is een boom die reeds vele jaren bekend staat om zijn heilzame eigenschappen voor de **hersenen** en wordt vaak gebruikt in de preventie of behandeling van geheugenverlies. Het is voornamelijk een **gestandaardiseerd extract uit de bladeren** van deze boom dat in vele geneesmiddelen en voedingssupplementen wordt gebruikt om de doorbloeding in de hersenen te verbeteren. **Wees echter waakzaam want het ene extract is het andere niet.** Een klein verschil in het extractieproces kan leiden tot verminderde werkzaamheid en meer nevenwerkingen.

Ginkgo Biloba heeft een uitgebreid werkingsmechanisme:

- **Op de bloedsomloop:** het extract van Ginkgo biloba verbetert de bloeddoorstroming in de bloedvaten en in de weefsels. Het versterkt de wanden van bloedvaten en verhoogt tevens de bloedtoevoer naar de hersenen.
- **Op zenuwcellen en de werking in de hersenen:** het extract van Ginkgo biloba heeft een bewezen effect en beschermt tegen afwijkingen in de hersenen die voorkomen bij Alzheimerpatiënten, het heeft een beschermend effect op de hersenen en verhoogt het zuurstofgehalte en de energietoevoer in de zenuwcellen. Het extract van Ginkgo biloba helpt bij concentratie- en geheugenstoornissen.

In het kader van **oorsuizen** kan het extract van Ginkgo biloba de bloeddoorstroming verbeteren in de oren en de hersenen. Daarenboven beschermt Ginkgo biloba de zenuwcellen tegen oxidatieve stress. Studies tonen aan dat het extract van Ginkgo biloba **de intensiteit en de ernst van de tinnitus vermindert bij 1/3de van de patiënten met chronische tinnitus na een behandeling van 12 weken bij een inname van 120mg Ginkgo biloba extract per dag.**

Wat kun je zelf doen?

Voorkomen is altijd beter dan genezen! Vermits de meest voorkomende oorzaak van tinnitus blootstelling aan lawaai is, is het belangrijk om je **gehoor te beschermen tegen luide geluiden**. Gebruik dus oordopjes of oorbeschermers wanneer je je in lawaai-rijke omstandigheden moet begeven.

Vaak kan het helpen om te zorgen voor **achtergrondgeluid**, bvb de radio aanlaten. Zo valt het suizen minder op. Draag je al een hoorapparaat, dan kan het ook helpen om de geluidsversterking wat hoger te zetten, zodat het suizen overstemd wordt.

Zelfhulpgroepen voor tinnituspatiënten kunnen je heel wat steun en informatie bieden. Zo heeft de vereniging voor patiënten met tinnitus, de "Vlaamse Tinnitus en Hyperacusisvereniging (VLATI)", een afdeling in iedere provincie. Met de juiste informatie en begeleiding is het mogelijk om de tinnitus te accepteren en te zorgen dat tinnitus minder uw aandacht trekt. De luidheid verandert niet maar wel de last die u ervaart.

Bronnen:

- uza.be | Gezondhedenwetenschap.be | cm.be

