

Belarriko burrunba

Kortabitarte Egiguren, Irati

Elhuyar Zientziaren Komunikazioa



ARTXIBOKOA

Kultura zaratatsua da gurea, zalantzarik gabe. Era askotako hotsak eta zaratak daude, baina guztiak ez dira belarritik at sortzen. Banean sortzen diren zenbait soinu gogaikarri izatera eta loa galaraztera ere irits litezke, gainera. Belarrietako durundiari edota etengabeko zarata mamu horri buruz ari gara.

ENTZUMENARI DAGOKION PERTZEPZIO-ARAZO BATI esaten zaio *tinnitus* edo akufeno: belarrietan edota buruan zaratak aditzeari, kanpoko soinurik izan gabe. Hainbat modutara nabaritu edo entzuten dira: burrunba gisa, txistu gisa, kilker-hots gisa eta abar. Soinu jarraitua nahiz taupakaria izan daiteke; etengabe edo noizbehinka agertzen dena. Nahiko arrunta da, eta jende askok arin antzean sumatzen du. Halere, *tinnitus* etengabe edo errepikaria zeharo estresagarria izan daiteke, eta gizabanakoaren eguneroko bizimoduari eragin diezaiolke. Izan ere, kontzentratzeko edo lokartzeko gaitasunari eragiten dio, eta min ematera ere irits liteke.

Oraindik ez dago oso argi zergatik entzuten dituen zaratak pertsona batek kanpoko soinurik izan gabe. Nolanahi ere, akufenoak hainbat jatorriekin lotzen dituzte: ezko-tapoiak, erdiko belarriko infekzioak, entzumen-galera edo tumore onberak. Kasurik gehienetan belarrian bertan eta entzunbidean sortzen dira.

Zergati garbirik egon ez arren, akufenoarentzat badago tratamendua. Nafarroako Unibertsitate Klinikako Heitzmann doktoreak, esaterako akufenoak TRT (Tinnitus Retraining Therapy) bidez tratatzea gomendatzen du. Tratamendu horren helburua da zarata ohitzea, eta hori garunak prozesatu

behar du, nolabait. Horretarako, kontseilu terapeutikoaren eta soinudun terapiaren laguntza jasotzen du gaixoak. Terapia horren aita Pawel J. Jastreboff AEBko irakaslea da, eta hark proposatutako eredu neurofisiologiko batean oinarritzen da.

Eredu neurofisiologiko hori Nafarroako Unibertsitate Klinikari aplikatu dute, eta, Heitzmannen esanean, “gaixo gehienek akufenoetara ohitzea lortu dute. Gaur egun emaitza onenetarikoak ematen dituen tratamendua da”.

Ohitura-kontua

Kontua ez da akufenoa desagerraraztea, horretara ohitzea baizik, akufenoak minik ez egitera iritsi arte. Izan ere, zenbait kasutan ezinezkoa da belarriak sortzen dituen zaratak eragozte. Heitzmannen esanean, zarata ohitzea da garrantzitsua, nolabait, estimulu horren jabe ez izatea. Arazoari garrantzia kenduz lortzen da hori. Antzeko zerbait gertatzen da egunero jantzen dugun arroparekin: normalean ez gara ohartzen soinean daramagula; eta, ohartuz gero ere, ez digu enbarazurik egiten. Beraz, ohitzea da nolabait akufenoa existitzen dela ere ahaztea.

Akufenoak min egiten duenean esan nahi du nerbio-sistema zentralak soinua garrantzitsu baten gisa prozesatzen

duela. Hori horrela denean, norberak erakuts diezaioke hori halakotzat ez hartzen, edota esanahi horrekin prozesatzeari uzten eta subkontzientemailan uzten. Helburu hori lortzeko jasotzen da, hain justu, kontseilu terapeutikoaren eta soinudun terapiaren laguntza.

Kontseilu terapeutikoarekin, nolabaiteko terapia psikologikoa egiten dio medikuak gaixoari. Azken finean, kontseilu terapeutikoaren helburua da akufenoari horrenbesteko garrantzia ez ematea, gaixoarentzat duen esanahi negatiboa deuseztatzeko.

“kontua ez da akufenoa desagerraraztea, horretara ohitzea baizik, akufenoak minik edo enbarazurik ez egitera iritsi arte”

Soinudun terapiaren bidez, berriz, ikusi dute entzunbideko isiltasunak belarriaren sentikortasuna areagotzen duela. Horregatik, hain zuzen ere, entzunbide horretan soinua bat sortzen bada, esa-




Teresa Heitzmann doktoreak akufenoak tratatzen ditu Nafarroako Unibertsitate Klinikari.

NAFARROAKO UNIBERTSITATE KLINIKARI

terako akufenoa, berehala hautematen da, eta enbarazu besterik ez du egiten. Fenomeno hori saihesteko, entzunbidean soinua bat txertatzen dute, eta, ondorioz, akufenoaren pertzepzioa murrizten dute maila kortikalean. Nolabait, txertatzen den soinua horrekin, akufenoaren eragina murriztu eta desagerrarazi nahi dute.

Terapia pertsona bakoitzaren baldintzetara eta beharretara egokitzen da. Zenbaitekin soinua igortzen duten sorgailuak behar izaten dituzte. Sorgailu horiek belarrietan ezarri behar izaten dituzte gaixoei, eguneko zortzi ordu inguru. Dena den, soinua horrek ezin du sekula akufenoa erabat estali. Alegia, akufenoaren mailakoa nahiz baxuagoa izan behar du.

Akufenora ohitzeko eta nolabaiteko min hori desagertzeko denbora zenbait faktoreen arabera da, besteak beste, akufenoaren garapen-denboraren, gaixoaren profil psikologikoaren eta beste zenbait patologiararen arabera. Dena den, horiek guztiak kontuan hartuta, gutxi gorabehera urtebete edo bi urteko kontua dela esan liteke. 

www.basqueresearch.com

Belarriak itxita ere ez da desagertzen akufenoa, belarri berran sortzen baita.



ARTXIBOKOA