

# KOLAN BÜLTEN

## KULAK ÇINLAMASINI İHMAL ETMEYİN!

Op. Dr. Murat ÜSTÜNDAĞ  
Kulak Burun Boğaz

Kulak çınlaması (Tinnitus), iç kulağımızda yer alan işitme hücrelerinin mikroskopik kıllarının bükülüp kopmasıyla hareketlerinin süreklilik arzemesi veya rastgele olması sonucu işitme hücrelerinin beyne elektrik etkilerini gürültü şeklinde sızdırmaya başlaması durumudur. Tinnitusa neden olabilecek çok sayıda sebep vardır. Bunlar arasında kulak kiri (buşon) gibi basit sebepler olabileceği gibi iyi ya da kötü huylu tümörler gibi ciddi sebeplerde olabilir. Kulak çınlaması daha çok ileri yaşlardaki kimselerde görülmesine rağmen her yaşta görülebilir.

Yapılan tetkikler sonucunda eğer tinnitusa sebep olabilecek bir hastalık bulunursa, o hastalığın tedavisi yapılmaya çalışılır. Ancak mevcut hastalığın başarılı tedavisi bile tinnitusu ortadan kaldırmayabilir. Sebebi belli olsun olmasın tinnitusu azaltmak için en sık başvurulan yöntem ilaç tedavisidir. Bu amaçla; iç kulağa giden kan akımını arttırıcı ilaçlar kılınılır. Tinnitus eğer hastanın günlük yaşamını etkileyecek kadar şiddetliyse, tinnitüs masker denilen ve işitme cihazına benzer cihazlar faydalı olabilmektedir. Tinnitus nedeniyle uykuya dalmakta zorlanan hastalar için pratik bir yöntem olarak, yatmadan önce 15-20 dk süre ile walkman dinlemek olabilir. Bu tinnitusu geçici olarak kaldırabilir.



# VERTİGO

## BAŞ DÖNMESİ

Latince dönmek anlamına gelen vertigo hastanın kendisinin veya tüm çevresindeki nesnelere döndüğünü hissettiği durumda kullanılır.

Şiddetli vertigo da hasta hareket edemez ve sıklıkla mide bulantısı ve kusma baş dönmesi eşlik eder. Hastaların bir kısmı dengesizlik, göz kararması, sersemlik hali gibi, gerçek anlamda baş dönmesi (vertigo) ile ilişkisi olmayan durumları tanımlamak için de baş dönmesi lafını kullanırlar. Baş dönmesi en sık iç kulak hastalıklarında, daha nadir olarak da beyin ve beyincikle ilgili hastalıklarda ortaya çıkar. Alkol ve bazı ilaçlar da baş dönmesine yol açabilir. Vertigo bir hastalık değil, altta yatan bir hastalığın belirtisidir.

### Baş Dönmesine Yol Açan İç Kulak Hastalıkları Nelerdir, Tedavileri Nasıldır ?

#### Benign Paroksizmal Pozisyonel Vertigo:

İç kulakta işitme ve denge organları birbirleriyle yakın komşuluk halinde yerleşmişlerdir. İşitmemiz, esas olarak salyangoz adıyla bilinen yapı tarafından, denge sistemimizin ana elemanı ise labirent ismi verilen kanal yapılarından meydana gelirler. Denge sisteminin ana yapısı olan labirent, 3 tane yarım daire kanalları ve hemen altında yer alan iki adet kesecikten oluşmaktadır. Bu yapı her iki kulakta da bulunur ve hareketi algılar. Dönme hareketi yarım daire kanalları tarafından, yerçekimi ve ileri-geri hareket ise kesecikler tarafından algılanmaktadır. İç kulakta bulunan 3 adet yarım daire kanalının her birinin ucunda ampulla adında ampüle benzer bir kısım bulunur. Bu kısım, hareketin esas algılandığı kısımdır. Burada yer alan sinir lifleri, bu ampül yapısındaki organın üzerinde yer alan kristallerin hareketle yön değiştirmesini algılayarak beyine iletmektedirler. Bu hastalıkta, bu kristaller buldukları yerden koparak yarım daire kanallarının (en sık arka yarım daire kanalı) içine girer. Kanal içindeki sıvıda yüzen kristalcikler algılayıcı organda hareketle ortaya çıkan abartılı bir sinyal artışına yol açar. Bu da şiddetli baş dönmesi olarak algılanır. Bu hastalıkta başı özellikle belirli bir yöne döndürmekle, öne eğilmek veya yukarı kaldırmakla ortaya çıkan ve en fazla bir kaç dakika süren şiddetli baş dönmesi, bulantı ve bazen kusma oluşur.

**Vestibuler Nörit:** Nezle veya soğuk algınlığı gibi bir üst solunum yolu enfeksiyonunu takip eden haftalarda ortaya çıkan şiddetli baş dönmesi, bulantı ve kusma ile karakterize bir hastalıktır. Bu hastalıkta baş dönmeleri bazen günler, bazen haftalar sürer. Tedavisi istirahat ve baş dönmelerinin şiddetli olduğu dönemlerde baş dönmesi ve bulantıya karşı bazı ilaçlar kullanılmasıdır. Bu hastalık bir süre sonra kendiliğinden düzelmektedir.

**Meniere Hastalığı:** Ataklar halinde gelen baş dönmesi ve sıklıkla ona eşlik eden hasta kulakta hissedilen çınlama, dolgunluk ve basınç hissi ve işitme kaybıdır. Bu hastalık bir kulakta başlayıp, zaman içinde diğer kulağı da etkileyebilir. Hasta kulakta zaman içinde işitme kaybı kalıcı bir hal alabilir. Bu hastalığın tedavisi tuzsuz diyet, bazı idrar söktürücüler ve diğer bazı ilaçlardır. Bu tedavilere karşın düzelmeyen baş dönmesi atakları nedeniyle bazı hastalarda kimi cerrahi tedaviler gerekebilmektedir.

**Labirentit:** İç kulaktaki labirent adıyla bilinen denge sisteminin enfeksiyonudur. Genellikle 3 farklı şekilde oluşmaktadır; eğer etken bakteri ise, işitme ve denge birlikte etkilenir, hastalığın ortadan kalkması ile oluşan yara dokusu nedeniyle işitme ve denge bozulur. Denge, aynı zamanda beyin tarafından yönlendirildiğinden yaklaşık 2 ay sonra yeniden sağlanır ancak o tarafta işitme kaybedilmiş olur. En sık görülen nedenler dışında iç kulak zarcıklarında yırtılma, iç kulak enfeksiyonları, iç kulak damarlarında tıkanma, kafa travması, orta ve iç kulakla ilgili bazı cerrahi girişimler, alkol ve bazı ilaçlar da baş dönmesi oluşturabilir. Tüm bu hastalıklar İÇ KULAK KAYNAKLI baş dönmeleridir. Bunların haricinde bir de MERKEZİ SİNİR SİSTEMİ kaynaklı baş dönmeleri vardır.

Merkezi sinir sistemi kaynaklı baş dönmelerine örnekler ;

Damarsal patolojiler

- Vertebrobasiller yetmezlik: Beyine giden kan akımının azalmasıdır.
- Posterior fossa migreni
- Vasküler lup sendromu
- Damar tıkaçıcı hastalıklar

Multipl sklerozis

Beyin tümörleri

Amyotrofik lateral sklerozis,

gibi hastalıklardır. Bu hastalıkların hemen hepsinde eşlik eden nörolojik bulgular mevcuttur.

### Vertigo'nun etkisini azaltabilmek için neler yapılabilir?

- 1- Aniden ayağa kalkmak veya başınızı bir taraftan diğer tarafa çevirmek gibi ani pozisyon değişikliklerinden kaçınınız.
- 2- Hızlı baş hareketlerinden kaçınınız.
- 3- Tuz, nikotin ve kafein gibi dolaşımı ürünlerin kullanımını azaltınız.
- 4- Sinirlilik hali, stres ve alerjiniz olan maddelerden uzak durunuz.
- 5- Başınız döndüğü zaman dikkatli olun. Kesici aletler, araç kullanmak, yüksekte bulunmak gibi durumlardan kaçınınız

### Vertigo en çok kadınlarda görülüyor

Menier hastalığı (Kulağın tek tarafının içinde sıvı toplanması) kadınlarda sıkça görülen rahatsızlıklardan biridir. Menier hastalıkları %80 kadınlarda görülen bir hastalık olduğu için baş dönmeleri kadınlarda daha sık görülmektedir

### Vertigo Tanısı

Rahatsızlığa teşhis koymada izlenecek yöntemler çeşitlilik gösterebilmektedir. Doktorunuz, baş dönmenizi tarif etmenizi isteyecektir. Bunun bir göz kararı mı yoksa bir hareket hissi mi olduğunu, ne kadar sürdüğünü, işitme kaybı, mide bulantısı olup olmadığını soracaktır. Hangi durumların baş dönmesi oluşturduğu da sorulabilir. Genel durumunuz, ilaç alıp almadığınızı, kafa travması, son zamanlarda geçirilmiş bir enfeksiyon ile kulağınız ve sinir sisteminizle ilgili birçok soruya cevap vermek durumunda olabilirsiniz. Doktorunuz, ayrıntılı muayenenizi gerçekleştirdikten sonra sinir sistemiyle ilgili bazı testler yapacaktır. VNG İç kulak, hem işitme hem de dengeyle ilgili olduğu için dengedeki bir problem, işitmeyi olumsuz yönde etkileyebilir ya da işitmedeki bir rahatsızlık denge problemlerine yol açabilir. Bu nedenle doktorunuz, işitme testinin yapılmasını talep edebilir. Bazı durumlarda kafatasınızın röntgenini, tomografisini veya manyetik rezonans ile görüntülenmesini veya iç kulağınızı uyarmak için kullanılan sıcak veya soğuk sudan sonra göz hareketlerinizi izleyecek bir test (elektronistagmografi - ENG) isteyebilir. Bazı durumlarda da kalbinizin değerlendirilmesini veya bazı kan testlerini önerebilir. Her hasta için her test gerekmemektedir. Doktorunuzun kararı hangi testlerin gerekli olduğunu belirleyecektir. Benzer olarak önerilen tedavi de konulan teşhis ile ilişkili olacaktır.

### Tedavi

Genellikle periferik tipte baş dönmelerinin tedavisi ilaçla yapılır. Enfeksiyon durumunda antibiyotikler uygulanır. Diğer ilaçlar arasında beyin ve iç kulağın oksijenlenmesi ve kan akımını artırıcı etkiye sahip ilaçlar ve damar açıcılar kullanılır. Meniere hastalığında ilave olarak idrar söktürücüler fayda sağlamaktadır. Bu ilaçlara ek olarak verilen rehabilitasyon egzersizleri ile kişi kısa sürede iyileşmektedir. Bazen özellikle vestibüler nöritte, tedaviye yanıt alınmaz ise cerrahi yöntem ile hastalık kontrol edilmektedir. Sonuç olarak baş dönmesi çoğu kez iç kulakla kimi zaman da beyin ve beyincikle ilgili bir rahatsızlıklardan kaynaklandığını vurgulanır. Bu nedenle sizin için sorun olan baş dönmesi ortaya çıktığında bir Kulak Burun Boğaz veya Nöroloji uzmanından yardım istemenizi öneririz.

# GÜNEŞTE

## UZUN SÜRE KALMANIN ZARARLARI

Uzm. Dr. Zeliha KOCAMAN  
Cildiye

Bronzlaşmak için saatlerce korumasız olarak güneşlenmenin bir çok zararlar olduğunu artık hepimiz biliyoruz. Erken dönemde deride kızarıklık ve su toplayan yaraların oluşması şeklinde ortaya çıkan güneş yanıkları ile karşılaşabiliriz. Geç etkiler ise deri yaşlanması ve deri kanseri oluşumunda arttırır. Sadece bir kez bile şiddetli güneş yarığı geçirenlerde deri kanseri riski 2 kat artar. Bebek ve çocukları ise özellikle güneşten korumalıyız. Hayat boyu cildimizde oluşan güneş hasarlarının büyük bölümü çocukluk ve gençlik döneminde olmaktadır. Bu nedenle güneşte faydalanırken güneşin zararlı etkilerinde korunmaya dikkat etmeliyiz.

- Güneşin yoğun olduğu saatler ( 10.00-16.00) güneşten uzak durun
- En az 30 faktörlü güneş koruyucu kremleri açık havaya çıkmadan 15 dak. önce sürün ve 3-4 saatte bir tekrar uygulayın.
- Geniş siperliliği olan şapka ve güneş gözlüğü kullanın.



**KOLAN**  
HOSPITAL GROUP  
Sağlıklı Yarınlarımızın Güvencesi

BAYRAMPAŞAKOLAN  
HOSPITAL

BEYLİKDÜZÜKOLAN  
HOSPITAL

BÜYÜKÇEKMECEKOLAN  
HOSPITAL

GÜNGÖRENKOLAN  
HASTANESİ

SİLİVRİKOLAN  
HOSPITAL

ŞİŞLİKOLAN  
INTERNATIONAL HOSPITA

KIBRISKOLAN  
BRITISH HOSPITAL

ESENYURTKOLAN  
TIP MERKEZİ

TEPECİKKOLAN  
TIP MERKEZİ

SEFAKÖYKOLAN  
TIP MERKEZİ



**444 1 443**

[kolanhastanesi.com.tr](http://kolanhastanesi.com.tr)