

Palohälytys pään sisällä

Valokuvaaja Hanna-Kaisa Hämäläinen löi kuusi vuotta sitten päänsä. Siitä lähtien hänen korvissaan on soinnut meteli, joka kuulostaa palohälytykseltä. Tinnitus vei pahimmillaan yöunet ja elämänilon vuosiksi.

Anna von Hertzen HS

Rakennusmiehet seisoivat niin kaukana, että huutaminen oli turhaa. Eivät he kuitenkaan kuulisi, valokuvaaja Hanna-Kaisa Hämäläinen ajatteli. Hän päätti kiipaista sanomassa tauolla oleville rakennusmiehille, että he voisivat palata töihin.

Oli elokuu vuonna 2011. Hämäläinen oli kuvaamassa jyväsyläläisen talon pihaa, jossa tehtiin rakennustöitä. Hämäläisen tehtävänä oli tallentaa eri työvaiheet, ja hän oli saanut napattua haluamansa kuvat.

Hämäläinen lähti juoksemaan työmiehen luo rakennuksen seinustaa pitkin. Hän ei kuitenkaan huomannut talon ulkoseinässä olevia tikapuita, vaan löi päänsä tikkaisiin pahasti.

”Elämäni jakautuu kahteen vaiheeseen: elämä ennen ja jälkeen törmäyksen”, Hämäläinen sanoo tapaturmasta.

Iskulla oli vakavat seuraukset: Hämäläisen niska retkahti voimakkaasti taaksepäin ja päähän tuli iso avohaava. Sen lisäksi korvissa laukesi soimaan ääni, joka kuulosti palohälyttimen jylinältä.

”Miksi päässäni on niin hirveä meteli?” sekava Hämäläinen ihmetteli ambulanssissa. Ensihoitajat kohauttivat neuvottomina olkapäitään.

Päänsisäinen meteli ei ole sittemmin koskaan lakannut.

HÄMÄLÄINEN sai iskun seurauksena aivovamman, jonka yksi oire on tinnitus.

Tinnituksella tarkoitetaan korvien jatkuvaa soimista, vinkumista tai vaikkapa kohinaa. Kyseessä on kuulohavainto, joka ei johdu mistään ulkoisesta äänestä.

”Monesti tinnitus on yhtä ääntä, mutta minun kohdallani kyseessä on moniääninen meteli. Palohälytys, johon on yhdistetty sirinää ja suhinaa”, Hämäläinen kuvailee.

Tinnituksen voi aiheuttaa esimerkiksi kova meteli, altistus kovalle äänelle kuten räjähdykselle tai päähän osunut isku. Taustalla voi olla myös fyysinen vaiva, kuten verenpaine, niska- ja hartiansiidun lihasjännitykset tai purentaongelmat.

Noin 15–20 prosenttia suomalaisista kärsii jonkinasteisesta tinnituksesta, 1–5 prosenttia hyvin vaikeasta. Monesti tinnitus on vain hetkellinen vaiva, mutta osal-

la ihmisistä tinnitus on jatkuvaa.

Hankalinta Hämäläiselle olivat ensimmäiset, epäätöiset kuukaudet. Isku päähän aiheutti pahoja neurologisia ongelmia: puhuminen ja lukeminen muuttuivat vaikeiksi, taju lähti usein sekä muisti ja näkö heikkenivät. Myös aiemmin sujuva englannin kielen taito katosi lähes kokonaan.

”Kävin oireiden takia ensimmäisten kuukausien aikana useilla eri lääkäreillä ja kysyin jokaiselta, miksi päässäni on niin kamala meteli.”

Hämäläisen tapaamat lääkärit eivät olleet kuitenkaan kuulletkaan, että pään iskusta voisi aiheutua sisäinen meteli.

”Kukaan ei ottanut asiaani vakavasti saati tajunnut lähettää minua korvalääkärille.”

Hämäläinen tajusi itse mennä korvalääkärin vasta parin kuukauden päästä tapaturmasta.

MONI luulee, ettei tinnituksesta voi päästä eroon. Kyllä voi, mutta onnistumisen ratkaisee etenkin hoitoon pääsemisen nopeus, sanoo tinnituksen hoidosta väitellyt korvalääkäri Marja Estola.

Jos korvissa alkaa soida, tulisi lääkäriin mennä enintään viiden päivän sisällä tarkastamaan kuulo. Jos kuulo on huonontunut, sitä voidaan yrittää hoitaa kortisonilla. Tämä helpottaa myös tinnitusta. Osa fysioterapeuteista osaa tehdä myös lihaksiin kohdistuvaa kylmävenyttelyhoitoa, josta voi Estolan mukaan olla apua.

”Ongelmana on, että tinnituspotilas joutuu usein odottamaan lääkäriin pääsyä viikkoja. Mitä pidempään hoidon aloittaminen kestää, sitä vaikeampaa tinnitusta on parantaa.”

Tinnituksen hoidossa käytetään myös ylipainehappihoitoa, joka tulee aloittaa muutaman päivän sisällä. Esimerkiksi soitaat, jotka ovat olleet räjähdysnettomuudessa, hoidetaan ylipainehappihoidolla. Hoito elvyttää puolikuolleita korvan karvasoluja takaisin henkiin ja saattaa estää pysyvät haitat.

Kun Hämäläinen vihdoinkin meni korvalääkärille, oli diagnoosi lohduton: mitään ei ollut enää tehtävissä. Hämäläinen ei antanut kuitenkaan periksi, vaan kulki toiveikkaana lääkäriltä toiselle. Ehkä edes joku voisi auttaa?

Ei voinut.

LOPUN päässä soinnut meteli tarkoitti Hämäläiselle sitä, että hänen oli hyvin



Mieheni rapsuttaa puolinessakin korvaani, jotta rentoutuisin.

vaikea nukkua. Keho oli jatkuvasti stressitilassa, vaikka ulospäin kaikki näytti normaalilta. Hän pyysi aviomiestänsä painamaan korvansa omaan vasten ja kysyi, eikö hän todella kuule tätä ääntä.

”Olin pari ensimmäistä vuotta tapaturman jälkeen angstinen, väsynyt ja apaattinen. Tinnitusta voi verrata krooniseen kiipuun. Olisi ollut ihan sama, vaikka olisin kuollut siihen paikkaan.”

Eri vastaanotoilla ravannut Hämäläinen hyväksyi lopulta, että kukaan ei voi poistaa ääntä. Pään sisäisen metelin kanssa on vain opeteltava elämään. Päätös auttoi nousemaan varjoista takaisin valoon.

Hämäläinen alkoi esimerkiksi kerätä musiikkikappaleita, joita hän pystyi kuuntelemaan öisin.

”Musiikki helpotti unen saamista. Mikä tahansa kappale ei kuitenkaan sopinut,

koska kimeät äänet, viulut tai koneäänet tekivät oloni vain pahemmaksi.”

Lopulta Hämäläinen löysi seitsemän sopivaa kappaletta, joita yhdistivät akustinen kitara ja möreä miesääni. Kappaleet soivat kuulokkeissa joka yö jatkuvalla toistolla. Silti yöt ovat toisinaan edelleen raastavia.

”Niinä hetkinä mieheni rapsuttaa puolinessakin korvaani, jotta rentoutuisin. Hän tekee sen jo automaattisesti.”

KOVAN melun, iskun ja tapaturmien aiheuttamat tinnitukset ovat usein vaikeahoitoisia, etenkin jos vaiva on jatkunut pitkään. Joillekin hoidoista voi kuitenkin olla apua, Estola sanoo.

”Olen saanut autettua kahta potilasta, jotka saivat tinnituksen sodassa. Tinnitus ei poistunut, mutta se helpottui.”

Terveys

MIKA RANTA / HS



Kuvateksti tag with dummy text.

Tinnitusta ei pystytäkään nykylääketieteen keinoin usein poistamaan kokonaan, mutta sitä voidaan helpottaa eri keinon kuten lihashierontakäsittelyllä, lääkkeillä, poisoppimishoidolla ja vastaäänellä.

Jälkimmäisessä korvaan asennetaan kuulokoje, joka tuottaa tinnituksen taa-juuden mukaista vastaääntä. Näin äänet kompensoivat toisiaan.

Monet tinnituksesta kärsivät tottuvat elämään oireidensa kanssa, eivätkä koe niistä enää haittaa.

Vaikea tinnitus voi puolestaan ahdistaa äärimmäisyyksiin asti, ja ahdistus sekä stressi vain pahentavat tinnitusta. Joidenkin Estolan potilaiden elämän tinnitus on lähes tuhonnut.

”Potilaani olivat aiemmin iloisia ja onnellisia ihmisiä. Tinnitus muutti kaiken: nyt he eristäytyvät huoneeseensa kuunte-

lemaan musiikkia, jotta saisivat edes hetken rauhaa ääniltä.”

TINNITUS on piinannut ihmisiä läpi vuosituhansien. Jo muinaisessa Egyptissä tehtiin kallonporauksia, joiden avulla tinnitusääni yritettiin saada ulos päästä.

Kummallisinta tinnituksessa on Estolan mukaan se, että se on niin kummallinen. Tinnitusta ei ymmärrä täysin edes asiasta väitöskirjan tehnyt erikoislääkäri.

Yhden potilaan tinnitus paheni, jos hän ajoi noin 50 kilometrin matkan, mutta helpotti, jos hän ajoi yli 500 kilometriä.

”Miksi? Emme tiedä.”
Toisella potilaalla tulee tinnitusta oikeaan korvaan ainoastaan silloin, kun hän liikuttaa silmiään oikealle.

”Miksi? Emme tiedä.”
Kolmas potilas sai ilmastointilaitteen

vedosta tinnituksen molempiin korviinsa. Toisen korvan tinnitus loppui kahden hoitokerran jälkeen, mutta toinen ei parantunut.

”Miksi? Emme tiedä. Tinnitukseen liittyy paljon kysymyksiä, joita pohdimme alan kansainvälisissä seminaareissa.”

Yksi asia on Estolalle kuitenkin selvää: tinnitusta kannattaa yrittää hoitaa, vaikka monet korvalääkäritkin nostavat potilaiden kohdalla kädet ilmaan.

”Lääkäreillä ei ole vain tarpeeksi tietoa asiasta.”

VAIKKA Hämäläisen tinnitusta ei pystytä poistamaan, oli lukemattomilla asiantuntijoilla juoksemista myös hyötyä. Hämäläinen on löytänyt oloonsa helpotusta akupunktiosta ja fysioterapiasta.

”Hoidot hiljentävät hieman hetkeksi

toisen korvan meteliä. Jo pieni muutos auttaa jaksamaan paremmin.”

Tärkein selviytymiskeino Hämäläiselle on kuitenkin se, että hän täyttää arkensa ja ajatuksensa työllä ja tohinalla. Hämäläinen pitää itsensä kiireisenä esimerkiksi erilaisilla kuvausprojekteilla.

”Valokuvaajan mielekäs työ on pelastukseni. Jos jäisin kotiin kuuntelemaan päätäni, olisin hetkessä hermoraunio.”

Hämäläiselle on neuvottu monta kertaa, että ”kunhan vain unohdat sen metelin, niin kaikki on ihan ok.” Neuvoa on mahdotonta toteuttaa.

”Minun on pitää vain hyväksyä se, että olen joutunut luopumaan hiljaisuudesta nauttimisesta ja mielenrauhasta. Ei tähän tinnitukseen koskaan totu, mutta se on pakko hyväksyä ja oppia elämään äänien kanssa.”