



# La scheda salute

## Gli acufeni



**Le vostre orecchie percepiscono fischi, crepitii, ticchettii, fruscii? Suggerimenti per prevenire i danni e dimenticare questi rumori fantasma.**

### Come reagisce il corpo

Acufene o tinnitus aurium (dal latino «tinnire» - tintinnare, risuonare): in parole semplici, rumori parassiti - fischi, ticchettii, fruscii, ronzii e scricchiolii - fantasma. Infatti, li avverte solo la persona affetta da questo disturbo. Rumori che si manifestano costantemente oppure occasionalmente in una o in entrambe le orecchie oppure in testa. Il fenomeno riguarda sempre di più i giovani. La causa è il rumore o meglio la sistematica esposizione a livelli sonori troppo elevati come, per esempio, l'ascolto intensivo di un lettore MP3 regolato a oltre 80 decibel. Ne sono la prova le lesioni irreversibili dell'orecchio interno e lo scatenamento di un acufene dovuto al sovraccarico sonoro. In questo caso, il cervello cerca di compensare la lesione del sistema uditivo e crea un «suono fantasma».

Il rumore non è la sola causa e l'acufene può manifestarsi a tutte le età. Sul banco degli accusati? L'invecchiamento, un trauma cranico o cervicale, un tappo di cerume, otiti o alcune malattie (come quella di Ménière, ipertensione, tumori), stress...

Da notare che gli acufeni persistenti possono essere accompagnati da perdita di udito, vertigini. Alcune persone che ne soffrono, lamentano una sensazione di invasione, fonte di ansia, di difficoltà ad addormentarsi...

### Cosa potete fare

- A titolo preventivo, proteggetevi dal rumore: al lavoro (vedere le raccomandazioni della SUVA riguardanti la lotta contro il rumore su [www.suva.ch](http://www.suva.ch)) o durante il tempo libero.
- Non agitatevi alla comparsa di un tinnito acuto: generalmente basta una notte di buon sonno per farlo sparire.
- Non è il vostro caso? Se questo non succede, consultate immediatamente uno specialista ORL (otorinolaringoiatra) affinché proceda a un esame approfondito delle possibili cause.
- Fate spazio alle tecniche di rilassamento perché lo stress amplifica gli acufeni.
- Chiedete al vostro farmacista pharmacieplus di proporvi diverse soluzioni anti-stress disponibili a livello di medicine complementari (spagirica, omeopatia, aromaterapia...).

### Il consiglioplus

Si stima che in Svizzera il 20% della popolazione sperimenti gli acufeni per periodi più o meno lunghi, mentre il 5% ne soffre in modo permanente. Va inoltre considerato che, anche se si tratta di un fenomeno benigno, è comunque in grado di peggiorare notevolmente la qualità di vita. Perciò non si esiterà a consultare il medico. Se nessun farmaco è in grado di risolvere il problema, un approccio pluridisciplinare è senz'altro positivo: trattamenti farmacologici per curare i disturbi correlati, eventuale uso di apparecchi acustici, stimolazione acustica tramite rumore neutro, terapia cognitivo-comportamentale, tecniche di rilassamento e ipnosi

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio. Consultate [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

