**Kulak çınlaması tümör habercisi mi?**

Her yaştan insanın hayatı olumsuz etkileyen sağlık sorunlarından biri olan kulak çınlaması, erkeklerde kadınlara oranla daha fazla görülüyor.

Toplumda görülme sıklığı yüzde 10-15 arasında olan kulak çınlaması, 40 yaşından sonra daha fazla görülebiliyor.

Yorgunluk, ani tansiyon düşüklüğü, açlık, kahve, alkol ve bazı ilaçlar gibi nedenler ile zaman zaman erişkin ve çocuklarda çınlama olabileceğine dikkat çeken Kulak Burun Boğaz Baş Boyun Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Seçkin Ulusoy, "Genellikle erkeklerde, kadınlara oranla biraz daha fazla görülüyor. Çınlama hastalarının yaklaşık % 10 u tedavi için doktora başvuruyor. Tüm çınlayan hastaların % 0,5'i için de sürekli olup hayatının odak noktası haline gelebiliyor. Kulak çınlaması bazı hastaları intihar edebilecek noktalara bile getirebiliyor" diyor.

Kulak çınlaması nedenleri arasında en sık görülenin yaş ile doğal olarak ortaya çıkan işitme kaybı, işitme sinirinin hassasiyetinin azalması olduğunu belirten Doç. Dr. Seçkin Ulusoy, yaşa bağlı çınlamaların genellikle ince tiz ses frekanslarında olup işitme cihazları ile giderilebildiğinin altını çiziyor.

Gençlerde görülen kulak çınlamasının en sık yaygın sebebinin sürekli gürültülü ortamlarda bulunmak, yüksek sesle ve kulaklıkla müzik dinlemek ya da gürültülü iş makinelerine yakın çalışmak gibi nedenlerden kaynaklandığını belirten Doç. Dr. Seçkin Ulusoy, yanında silah patlayan ya da ani gürültülere maruz kalan kişilerde de kulak çınlaması görülebildiğini söylüyor.

**Kulak çınlaması sebepleri neler?**

Çınlama konusunda farklı sebeplere göre değişik görüşler var ama en sık neden olarak iç kulakta bulunan, ses dalgalarına göre hareket eden ince tüylü hücrelerin zarar görmesine bağlı olarak rastgele elektrik sinyali oluşturmaları olduğuna vurgu yapan Doç. Dr. Seçkin Ulusoy kulak çınlaması sebeplerini şöyle sıralıyor: "Kulak kiri, kulağı etkileyen hastalıklar, iç ve orta kulak iltihapları, sinüzit, alerji, nezle, kulak kemiğindeki değişimler, iç kulak tansiyonu, kansızlık, kadınlarda hormonal değişimler, çinko, B12 ve magnezyum gibi  vitamin ve minerallerin eksikleri, baş veya boyun yaralanmaları, iç kulak tümörleri, bazı ilaçların yan etkisi kulak çınlamasına neden olabiliyor. Bazen de bazı ilaçların doz aşımlarında çınlama görülebiliyor. Yüksek tansiyon, damar tıkanıklığı, tiroit bezinin çok çalışması, yoğun cep telefonu kullanımı, çene eklemi rahatsızlıkları, baş ve boyun tümörleri kulak çınlamasının en yaygın nedenleri arasında yer alıyor."

**Kulak çınlaması bazı tümörlerin erken tespit edilmesini sağlıyor**

Çınlama şikâyetiyle bazı tümörlerin, boyutları henüz küçükken tespit edilebilmesi, erken tanısı, tedaviyi şekillendirmesi açısından çok önem taşıyor. Bu tümörler büyüdükçe etrafında yer alan çok önemli sinirleri baskılayarak, hatta zarar vererek geri dönüşsüz ciddi kayıplara götürebiliyor. Erken tanı ile kişinin işitme, denge gibi önemli fonksiyonları kaybedilmeden sorunun giderilebiliyor. Bunlarda eğer kitle boyutu 3 cm’nin altında yakalanmışsa gamma knife denilen ışın ile tedavi edilebiliyor.

**Cep telefonu kullanımı kulak çınlamasını tetikliyor**

Cep telefonu kullanımının kulak çınlaması problemini artırdığına dikkat çeken Doç. Dr. Seçkin Ulusoy, “Elektromanyetik iletinin iç kulağı etkileyebildiği çeşitli deneysel çalışmalarla gösterilmiş. Günde 10 dakika üzerinde cep telefonu kullanımının kulak çınlamasını %30 artırabildiği bildirilmiş. Bu konu ile ilgili çok net kanıtlar olmamakla birlikte cep telefonlarının çınlama sebebi olması kuvvetle muhtemel görülüyor. Bundan korunmak için cep telefonu ile konuşmaların kulaklıkla yapılması faydalı olacak.”

**Kulak çınlaması problemine karşı bunlardan uzak durulmalı**

- Alkollü içeceklerden ve kahve gibi kafein içeren gıdalardan uzak durmak.

- Sigara içmemek (Bunun sebebi sigaranın içerdiği nikotin maddesinin iç kulaktaki yapılara kan akışını azaltması)

- Stresten ve aşırı yorgunluktan uzak durmak.

- Düzenli olarak kullanılan ilaçların kulak çınlamasına olumsuz etki edip etmediğini öğrenerek ve olumsuz bir etkisi varsa bu ilaçları azaltmak ya da başka gruplar ile değiştirmek.

- Düzenli olarak egzersiz yapmak.

- Boynu gerilmiş durumda bırakan bisiklet ve at binme gibi sporlardan kaçınmak.

- Dikkati başka noktalara dağıtarak kulak çınlamasına çok fazla odaklanmamak.

- Yüksek miktarda sese maruz kalmamak, mesleki zaruri durumlarda kulak tıkacı kullanmak.

Kulak çınlaması tedavisi kapsamında çeşitli yöntemlerden faydalanılıyor. Bunlar arasında çeşitli ilaçlar, vitamin- mineral takviyeleri, işitme cihazı kullanımı, dışarıdan beyaz gürültü ve dar bant ses veren cihazların kullanımı yer alıyor. Ayrıca habituasyon tedavisi denilen psikolojik tedavi gibi çeşitli yöntemlerle de tedavi ediliyor.