



Có Thắc Mắc?

Các câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Xin gọi cho bác sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có thắc mắc hoặc quan ngại. Nhân viên y viện UWMC cũng luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị.

- ❑ UWMC Khoa Tai Họng – Head and Neck Surgery Center: 206-598-4022
- ❑ HMC Khoa Tai Họng – Head and Neck Surgery Center: 206-744-3229

Nếu Quý Vị Bị Chứng ù Tai

Nếu quý vị bị chứng ù tai, điều quan trọng là quý vị nên gặp một bác sĩ chuyên khoa tai (*bác sĩ chuyên khoa tai họng*) để kiểm tra thính lực và khám tai của quý vị.

Để sắp xếp hẹn với Khoa Tai Họng của UWMC, xin gọi số 206-598-4022.

Tập sách nhỏ này là ấn phẩm xuất bản của
University of Washington
(Trường Đại Học Washington)
Virginia Merrill Bloedel
Hearing Research Center (Trung Tâm
Nghiên Cứu Thính Lực)
Box 357923, Seattle, WA 98195-7923
206-685-2962; Fax 206-616-1828
bloedel@u.washington.edu

UW Medicine

UWMC Otolaryngology – Head and
Neck Surgery Center

Box 356161

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195

206-598-4022

© University of Washington Medical Center
Tinnitus
Vietnamese

Published: 04/2005, 07/2011, 11/2011

Clinician Review: 11/2011

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>

Hướng Dẫn Bệnh Nhân

UWMC Khoa Tai Họng



Chứng ù Tai

Tiếng chuông reo trong tai

Chứng ù tai (tin-eye-tuss) là tiếng động hoặc âm thanh reo trong tai. Đa phần, những âm thanh có cường độ cao và giống như tiếng chuông reo. Từ tinnitus xuất phát từ chữ Latin là *tinnire*, có nghĩa là “leng keng hoặc reo như chuông.”

Ù tai là một triệu chứng, chứ không phải là một căn bệnh. Nó có thể hết rồi trở lại hoặc bị thường xuyên, và có thể nhẹ hoặc nặng. Triệu chứng này cũng có thể thay đổi ở mức âm thanh từ cường độ thấp đến cao. Ở 99% trường hợp (99 người trong số 100 người), chỉ có người bị triệu chứng mới nghe thấy âm thanh này. Ở 1% trường hợp (1 người trong số 100 người), những người khác cũng có thể nghe được âm thanh này.

Bản thông tin này giải thích cơ quan thính giác hoạt động như thế nào, những gì gây ra các chứng ù tai khác nhau, và trình bày những lời khuyên để giúp quý vị đối phó với chứng ù tai của quý vị.

UW Medicine

Ù tai là một triệu chứng rất phổ biến, đa phần có liên quan đến tình trạng mất thính lực. Trong nhiều trường hợp, đây là dấu hiệu đầu tiên của tình trạng mất thính lực.

Chứng ù tai giống như *bệnh đau tưởng tượng*, tức là cảm giác khó chịu ở một bộ phận bị thiếu trong cơ thể. Trong trường hợp ở tai, chứng ù tai là âm thanh “được nghe thấy” từ một bộ phận bị hỏng ở tai. Chứng ù tai là hậu quả, chứ không phải là nguyên nhân của tình trạng mất thính lực. Âm thanh như chuông reo là do não bộ phát sinh ra, chứ không phải do tai.

Thông thường, nếu tình trạng mất thính lực trở nên xấu hơn thì tiếng ù tai càng to hơn. Nếu vấn đề thính lực có thể chữa được thì chứng ù tai thường sẽ đỡ hơn. Một vài tình trạng thính lực có thể chữa trị được bằng phẫu thuật hoặc dược phẩm, và những tình trạng khác được trợ giúp bằng các thiết bị trợ thính.

Không có biện pháp điều trị nào chữa được chứng ù tai. Nhưng có những cách điều trị có thể giúp quý vị sống dễ dàng hơn khi bị chứng ù tai.

Các Đặc Điểm Của Chứng ù Tai

Một vài đặc điểm của chứng ù tai là:

- Độ lớn của âm thanh sẽ thay đổi. Thậm chí chứng này có thể mất đi trong một khoảng thời gian dài.
- Có thể tăng lên khi quý vị chú ý đến, và giảm bớt khi quý vị lơ đãng.
- Rất hiếm, nhưng có thể tăng thêm khi cử động mắt hoặc nghiêng răng.
- Không có mối liên hệ trực tiếp giữa tình trạng mất thính lực và thời gian hoặc cường độ của chứng ù tai. Một số người có thể bị mất thính lực ở mức độ nhẹ trong nhiều năm trước khi chứng ù tai bắt đầu.

- Dùng những âm thanh trong phòng của quý vị, chẳng hạn như radio, quý vị có thể chỉnh ở vị trí tắt sau khi quý vị ngủ. Các âm thanh sẽ khóa lập bớt ù tai và giúp giảm bớt khó chịu. Việc này có tác dụng tốt đối với những người thấy rằng chứng ù tai của họ trở nên to hơn trong những môi trường yên tĩnh.
- Gối cao đầu khi ngủ. Việc này sẽ giúp giảm bớt sung huyết ở đầu và có thể làm cho chứng ù tai ít được nhận biết hơn.

Nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc sử dụng thuốc giảm đau. Những loại thuốc này không phải là cách điều trị lâu dài, nhưng chúng có thể giúp giảm đau trong một thời gian ngắn.

Đối Phó Với Chứng ù Tai Của Quý Vị

Có cách giúp những người bị chứng ù tai gây khó chịu hoặc thậm chí gây buồn nản. Để giúp đối phó với các triệu chứng, một hoặc nhiều cách điều trị sau đây được sử dụng:

- Điều trị hành vi và nhận thức, một cách điều trị tập trung vào việc giải quyết vấn đề
- Các dược phẩm chống trầm cảm
- Huấn luyện thói quen, để học cách chịu đựng chứng ù tai của quý vị
- Tư vấn và điều trị tâm lý

Hãy cảnh giác những loại thuốc điều trị không cần toa cho là sẽ chấm dứt được chứng ù tai. Không có biện pháp điều trị nào được như vậy. Nếu có thì người ta đã biết và sử dụng nhiều.

- Đột ngột nghe tiếng động lớn
- Tiếp xúc với tiếng động lớn trong thời gian dài
- Phản ứng dợc phẩm
- Tuổi già
- Những thay đổi nhỏ trong quá trình cung cấp máu đến tai của quý vị
- Bất cứ điều gì ảnh hưởng đến áp lực chất dịch ở tai trong

Chứng ù Tai Ở Não Bộ

Thương tổn ở tai gây trở ngại đến sự hoạt động của dây thần kinh chạy đến não bộ. Khi điều này xảy ra, não bộ sản sinh những cảm giác riêng để bù đắp những gì đã mất. “Thính lực” không hoạt động cho tới khi não bộ xử lý các tín hiệu đang đi đến và xác định chúng là âm thanh hoặc lời nói.

Không thể điều trị trực tiếp một bộ phận của não bộ có tác dụng giúp quý vị nghe. Việc này sẽ gây trở ngại cho chức năng của não bộ. Nhưng có thể dùng các dợc phẩm để điều trị những phần khác của não bộ gây ảnh hưởng đến chứng ù tai.

Điều Trị

Nếu nguyên nhân của chứng ù tai được phát hiện, việc điều trị thường có tác dụng. Nếu không thể điều trị được nguyên nhân, hãy thử:

- Tránh căng thẳng càng nhiều càng tốt. Căng thẳng gây ra những thay đổi trong cơ thể có khả năng làm cho chứng ù tai tệ hơn.
- Nghỉ ngơi đầy đủ, và tránh mệt mỏi.
- Tránh các chất kích thích thần kinh như cà phê (chất caffeine) và hút thuốc (chất nicotine).
- Chấp nhận chứng ù tai gây khó chịu và lờ đi càng nhiều càng tốt.

- Một số người bị mất thính lực nhẹ có những vấn đề ù tai rất nghiêm trọng. Những người khác bị mất thính lực nặng lại ít khi bị chứng ù tai quấy rầy.
- Khoảng 95% trường hợp (95 người trong số 100 người) không bị chứng ù tai quấy rầy. Nhưng ở 5% trường hợp (5 người trong số 100 người), chứng ù tai gây khó chịu và mất tập trung.
- Chứng ù tai sẽ không làm cho quý vị điếc. Nó cũng không làm cho quý vị mất trí. Đó là một triệu chứng khá phổ biến của tình trạng mất thính lực.

Cơ Quan Thính Giác Của Quý Vị Hoạt Động Như Thế Nào

Hiểu rõ cơ quan thính giác hoạt động như thế nào có thể giúp quý vị hiểu những nguyên nhân có khả năng gây ra chứng ù tai. Thính lực phụ thuộc vào 5 bộ phận chính của cơ thể: tai ngoài, tai giữa, tai trong, đường thần kinh, và não bộ.

Tai Ngoài

Tai ngoài của quý vị gồm có *tâm nhĩ* và *ống tai ngoài*. Những cấu trúc này thu sóng âm và chuyển vào màng nhĩ của quý vị.

Tai Giữa

Tai giữa của quý vị là một khoang giữa ống tai và tai trong. Tai giữa gồm có màng nhĩ và 3 *xương con* (xương rất nhỏ): *xương búa*, *xương đe*, và *xương bàn đạp* (búa, đe, bàn đạp).

Dao động trong màng nhĩ được truyền qua tai giữa bằng 3 xương nhỏ này. Xương thứ ba (xương bàn đạp) cử động như một pittông, tạo ra những làn sóng ở chất dịch trong tai trong của quý vị.

Khoang tai giữa được lót bằng một màng mỏng tương tự như lớp niêm mạc ở mũi. Màng này gồm các tuyến nhầy và các mạch máu. Khoang này nối liền với phần sau mũi của quý vị qua một ống nhỏ được gọi là ống Eustach. Ống này cân bằng áp lực giữa tai giữa của quý vị và không khí bên ngoài. Quý vị cảm thấy được điều này khi tai của quý vị “kêu bốp” lúc quý vị di chuyển lên hoặc xuống ở độ cao.

Tai Trong (Ốc Tai)

Tai trong nằm bên trong một vỏ bọc xương chứa chất dịch và hơn 30,000 tế bào lông nhỏ li ti. Tai trong được lót bằng một màng mỏng trong suốt. Các mạch máu nhỏ chuyên máu vào tai trong.

Trong vỏ bọc nhỏ này, sóng của chất dịch tạo nên từ dao động của xương bàn đạp làm cong các tế bào lông. Việc này chuyển sóng âm thành các tín hiệu điện, và sau đó thành xung lực của dây thần kinh.

Đường Thần Kinh

Xung lực của dây thần kinh được tạo nên ở các tế bào lông của tai trong được mang đến não bộ qua dây thần kinh thính giác. Đường thần kinh dẫn đến não bộ này là một ống xương nhỏ cũng bao gồm những dây thần kinh điều khiển sự thăng bằng và làm cử động các cơ trên mặt của quý vị. Những đường thần kinh này nối liền với các trung tâm thần kinh ở não bộ.

Não Bộ

Các đường thần kinh thính giác phân chia khi chúng đến não bộ. Não bộ nhận ra những tín hiệu này và hiểu đây là lời nói, âm nhạc, tiếng động, v.v.

Các Nguyên Nhân Của Chứng ù Tai

Chứng ù Tai Ở Tai Ngoài

Chứng ù tai ở tai ngoài có thể do tắc nghẽn ở ống tai gây ra. Ráy tai, một dị vật, hoặc nhiễm trùng có thể gây nên tắc nghẽn.

Các mạch máu ở da của ống tai hoặc màng nhĩ cũng có thể *giãn ra* (nở rộng) hoặc *siết lại* (co hẹp), gây khó chịu ở dây thần kinh thính giác.

Những nguyên nhân ù tai này có thể chữa trị được.

Chứng ù Tai Ở Tai Giữa

Bất kỳ vấn đề nào ở tai giữa cũng có thể gây ra chứng ù tai. Những vấn đề này bao gồm sưng ở các màng lót do dị ứng, nhiễm trùng, thương tích, hoặc tình trạng mạch (mạch máu) khác thường. Chất dịch do dị ứng, nhiễm trùng, hoặc tắc nghẽn ống Eustach có thể gây ra áp lực, mất thính lực và chứng ù tai.

Nhiễm trùng, thương tích, hoặc *chứng xơ cứng tai* (một loại mất thính lực) ảnh hưởng đến sự cử động của 3 xương ở tai giữa và cũng có thể gây ra chứng ù tai.

Chứng ù Tai Ở Tai Trong

Các tế bào lông là những cấu trúc mỏng manh nhất của tai. Ngay cả một vết sưng hoặc đụng chạm rất nhỏ cũng có thể gây ra chứng ù tai. Chứng ù tai ở tai trong có thể do:

- Nhiễm trùng
- Tình trạng di truyền
- Bệnh *ảnh hưởng toàn cơ thể* (bệnh ảnh hưởng đến các bộ phận khác trong cơ thể của quý vị)

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

- UWMC
Otolaryngology –
Head and Neck
Surgery Center:
206-598-4022.
- HMC
Otolaryngology –
Head and Neck
Surgery Center:
206-744-3229

If You Have Tinnitus

If you have tinnitus, it is important that you see an ear doctor (*otolaryngologist*) to have your hearing checked and your ears examined.

To schedule a visit to UWMC's Otolaryngology Department, please call 206-598-4022.

This pamphlet is a publication of
University of Washington
Virginia Merrill Bloedel
Hearing Research Center
Box 357923, Seattle, WA 98195-7923
206-685-2962; Fax 206-616-1828
bloedel@u.washington.edu



Patient Education

UWMC Otolaryngology – Head and Neck
Surgery Center

Tinnitus

Ringing in the ears

Tinnitus (tin-eye-tuss) is noise or a ringing sound in the ear. Most times, the sounds are high-pitched and bell-like. The word tinnitus comes from the Latin word *tinnire*, which means “to tinkle or ring like a bell.”

Tinnitus is a symptom, not a disease. It may occur off and on or all the time, and it may be mild or severe. It may also vary from a low sound to a high-pitched sound. In 99% of people with tinnitus (99 out of 100), it is heard only by the person who has it. In 1% of people (1 out of 100), others can also hear it.

This handout explains how hearing works and what causes the different types of tinnitus. It also gives tips to help you deal with your tinnitus.

UW Medicine

UWMC Otolaryngology – Head
and Neck Surgery Center

Box 356161
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4022

© University of Washington Medical Center
Published: 04/2005, 07/2011, 11/2011
Clinician Review: 07/2011

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>

UW Medicine

Tinnitus is a very common symptom that most often is linked with hearing loss. Many times, it is the first sign of hearing loss.

Tinnitus is similar to *phantom pain*, which is a feeling of discomfort in a missing part of the body. In the case of the ear, tinnitus is sound that is “heard” from the damaged part of the ear. Tinnitus is the result, not the cause, of hearing loss. The ringing sound is produced in the brain, not the ear.

Usually, if hearing loss gets worse, the tinnitus gets louder. If the hearing problem can be corrected, the tinnitus usually improves. Some hearing conditions can be fixed with surgery or drugs, and others are helped by hearing aids.

There is no treatment to cure tinnitus. But, there are treatments that help make the tinnitus easier to live with.

Tinnitus Features

Some of the features of tinnitus are:

- It will vary in loudness. It may even be absent for long periods.
- It can increase when you pay attention to it, and decrease when you ignore it.
- Rarely, it can be increased by eye movement or jaw clenching.
- There is not a direct relationship between the hearing loss and the timing or the loudness of tinnitus. Some people can have mild hearing loss for years before tinnitus starts.

- Use sounds in your room, such as a radio you can set to turn off after you are asleep. The sounds will cover up the tinnitus and make it less annoying. This works well for people who find that their tinnitus gets louder in quiet surroundings.
- Sleep with your head raised on pillows. This will help reduce head congestion and may make the tinnitus less noticeable.

Talk to your health care provider about using sedatives. They are not a long-term treatment option, but they may give short-term relief.

Dealing with Your Tinnitus

There is help for people with tinnitus who are very bothered or even depressed by it. To help people cope with their symptoms, one or more of these therapies are used:

- Behavioral and cognitive therapy, a type of therapy that focuses on problem-solving
- Antidepressant medicines
- Habituation training, to learn how to tolerate your tinnitus
- Counseling and psychotherapy

Beware of any over-the-counter treatment that claims to stop tinnitus. There is no such treatment. If there were, it would be widely known and used.

- Sudden exposure to a loud sound
- Long exposure to very loud noises
- Reaction to a drug
- Aging
- Tiny changes in the blood supply to your ear
- Anything that affects the fluid pressure in the inner ear

Brain Tinnitus

Damage to the ear interferes with how well the nerve to the brain works. When damage occurs, the brain produces its own sensations to make up for what is lost. “Hearing” does not happen until the brain processes the incoming signals and identifies them as sounds or words.

It is not possible to directly treat the part of the brain that allows you to hear. This would interfere with brain function. But, it is possible to use medicines to treat other parts of the brain that affect the tinnitus.

Treatment

If the cause of the tinnitus is found, treatment often helps. If treatment of the cause is not possible, try to:

- Avoid stress as much as you can. Stress causes physical changes that can make tinnitus worse.
- Get enough rest, and avoid getting too tired.
- Avoid nerve stimulants such as coffee (caffeine) and smoking (nicotine).
- Accept that tinnitus is annoying and ignore it as much as you can.

- Some people with very mild hearing loss have severe problems with tinnitus. Other people with severe hearing loss may hardly be bothered by tinnitus.
- About 95% of people (95 out of 100) are not bothered by their tinnitus. But, in 5% of people (5 out of 100), it becomes very annoying and distracting.
- Tinnitus will not cause you to go deaf. It will not make you lose your mind. It is a very common symptom of hearing loss.

How Your Hearing Works

Understanding how you hear may help you understand the possible causes of tinnitus. Hearing depends on 5 main parts of the body: the outer ear, the middle ear, the inner ear, the nerve pathway, and the brain.

Outer Ear

Your outer ear is made up of the *auricle* and the outer *ear canal*. These are structures that collect sound waves and transit them to your eardrum.

Middle Ear

Your middle ear is a chamber between the ear canal and the inner ear. The middle ear is made up of the eardrum and 3 *ossicles* (tiny bones): the *malleus*, the *incus*, and the *stapes* (hammer, anvil, and stirrup).

Vibrations of the eardrum are carried across the middle ear by these 3 small bones. The third bone (stapes or stirrups) moves like a piston, causing waves of fluid in your inner ear.

The middle ear chamber is lined with a type of membrane similar to the lining of the nose. It contains mucous glands and blood vessels. This chamber connects with the back of your nose by a small tube called the *Eustachian* tube. This tube equalizes the pressure between your middle ear and the outside air. You feel this when your ears “pop” when you travel up or down in altitude.

Inner Ear (Cochlea)

The inner ear is inside a bony capsule that contains fluid and over 30,000 tiny hair cells. It is lined by a clear, delicate membrane. Tiny blood vessels bring blood to the inner ear.

In this small capsule, fluid waves from movement of the stapes bend the hair cells. This transforms the sound waves into electrical signals, and then into nerve impulses.

Nerve Pathways

The nerve impulses created in the hair cells of the inner ear are carried to the brain by the hearing nerve. This nerve pathway that leads to the brain is inside a small, bony canal that also contains nerves that control balance and move the muscles in your face. These nerve pathways connect to nerve centers in the brain.

Brain

The hearing nerve pathways divide as they reach the brain. The brain detects these signals and interprets them as speech, music, noise, etc.

Causes of Tinnitus

Outer Ear Tinnitus

Tinnitus in the outer ear can be caused by a blockage in the ear canal. Wax, a foreign body, or an infection might cause the blockage.

Blood vessels in the skin of the ear canal or eardrum can also become *dilated* (enlarged) or *constricted* (narrowed), causing an irritation in the hearing nerve.

These causes of tinnitus can be treated.

Middle Ear Tinnitus

Any problem in the middle ear may cause tinnitus. These problems include swelling of the lining membranes due to allergy, infection, injury, or *vascular* (blood vessel) abnormalities. Fluid from allergy, infection, or Eustachian tube blockage may cause pressure, hearing loss, and tinnitus.

Infection, injury, and *otosclerosis* (a type of hearing loss) affect the motion of the 3 bones of the middle ear and may also cause tinnitus.

Inner Ear Tinnitus

The hair cells are the most delicate structures of the ear. Even a very small swelling or interference can cause tinnitus. Inner ear tinnitus may be caused by:

- Infection
- An inherited condition
- *Systemic* disease (a disease that affects other parts of your body)