May Tumutunog sa Tainga (Tinnitus) sa Post-COVID-19 Recovery

Post COVID-19
Interdisciplinary Clinical Care Network
Recovery | Care | Research | Education

Ang may tumutunog sa tainga, o tinnitus, ay maaring isang nakaka-asiwang sintomas pagkatapos ng COVID-19. Karaniwang inilalarawan ito ng mga tao na parang tunog (sumisipol, kumikililing, sumisitsit) na napapansin, nang hindi nalalaman naman kung saan ito nanggagaling. Ang tinnitus ay pinaniniwalaang resulta ng 'di-normal na nerve signals mula sa cochlea -- isang istruktura sa iyong panloob na tainga.

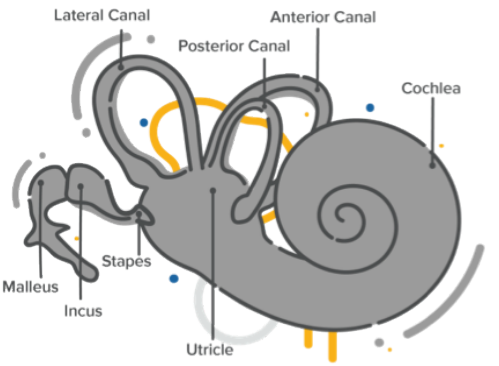
Ang tinnitus ay karaniwang nangyayari dahil sa iba't-ibang mga kondisyon, katulad ng pagkabingi dahil sa edad; nararanasan din ito ng ilang mga tao pagkatapos ng isang concussion o kapag naalog ang utak. Maaring ito'y walang-tigil o pahinto-hinto.

Para sa ilang mga tao, ang tinnitus ay maaring malakas na malakas, at kadalasang mas malala sa gabi kapag tahimik ang lahat. Kadalasang bumubuti ang tinnitus sa katagalan ng panahon, nang hindi ispesipikong ginagamot.

Ano ang Iyong Magagawa Upang Mabawasan ang Tinnitus

Ang pinaka-karaniwang istratehiya upang mabawasan ang tinnitus ay ang gumamit ng "white noise," o mahinang volume ng background na tunog, upang mabawasan ang lakas ng tunog sa tainga. Ito'y magagawa sa pamamagitan ng pagtugtog ng musika o radyo nang mahina. Nakakatulong sa ilang mga tao ang gumamit ng white noise machine, o ang gumamit ng headphones upang makinig sa musika.

Maari ring makatulong kapag may distraction, dahil mawawala ang iyong focus sa tunog. Dahil ang tinnitus ay madalas na pinaka-malala sa gabi, marami sa mga istratehiyang ito ang magagamit bago matulog, upang ikaw ay makatulog.



Kailan Ako Dapat Magpunta sa Aking Family Doctor Tungkol sa Tinnitus?

Paminsan-minsan, ang patuloy na tinnitus ay maaring palatandaan ng mga mas malubhang kondisyon na kailangang asesuhin nang medikal. Kung mayroon kang alinman sa mga sumusunod na palatandaan at sintomas kaugnay ng iyong tinnitus, dapat mo puntahan ang iyong family doctor:

1. Vertigo – nahihilo at parang umiikot ang pakiramdam, at alibadbad
2. Anumang pananakit sa tainga, o may lumalabas na fluid mula sa tainga
3. Bagong kawalan ng pandinig
4. Nawawalan ng balance/panimbang, o madalas mahulog

Provincial Health Services Authority — Province-wide solutions. Better health.
First Nations Health Authority — Health through wellness
fraserhealth
island health
BC AHSN — British Columbia Academic Health Science Network
Interior Health
northern health — the northern way of caring
Providence Health Care
Vancouver CoastalHealth
SFU
UBC

Adapted from: https://concussion.vch.ca/tinnitus-ringing-in-ears