

Obsah

Předmluva k českému překladu	11
Úvod	21
Co znamená tinitus?	
<i>Tinitus je zvuk, který nemá zdroj v okolním světě</i>	23
Které druhy tinitu existují?	24
Kolik lidí má tinitus?	
<i>Tinitus je fenomén, který mají vlastně všichni, když nastanou vhodné okolnosti</i>	25
Koho postihne tinitus?	27
Mám psychický problém?	28
Jak vzniká tinitus?	29
Jak vlastně funguje sluch?	30
Co jsou smyslové neboli vláskové buňky?	33
Co je audiogram?	37
Která mozková centra se podílejí na vzniku tinitu?	39
Lze tinitus léčit?	43
Je tinitus nebezpečný?	45
Co dělat při akutním tinitu?	45
Jak probíhá infuzní terapie?	47
Co je hyperbarická kyslíková terapie?	48
Co je náhlá ztráta sluchu?	48
Co je hyperakusis?	50
Co je poškození z hluku?	51
Co je otoskleróza?	55

Co je hydrops?	56
Co je Menièreova nemoc?	57
Mohou ORL onemocnění zhoršit tinitus?	58
Mohou další onemocnění zhoršit tinitus?	60
Krční páteř, zuby a tinitus	62
Je tinitus problém prokrvení?	63
Jak závažný je můj tinitus?	64
Stupeň závažnosti I: 0–5 bodů	65
Stupeň závažnosti II: 6–10 bodů	66
Stupeň závažnosti III: 11–15 bodů	67
Stupeň závažnosti IV: 16–20 bodů	68
Co mám dělat při chronickém tinitu?	70
Jak lze „zapomenout“ tinitus?	71
Ztráta ticha?	72
Co je terapie ke zvládnutí tinitu?	74
Co je tinitus retraining terapie?	74
Co je asociační trénink?	75
Co je habituace?	76
Co znamená zvuková terapie?	77
Které typy zvukové terapie existují?	78
Rizikové faktory vzniku tinitu	81
Jak se mohu chránit před vznikem tinitu?	82
Netradiční formy terapie	83
Jak mohu rozeznat neseriózní nabídky?	83
Pomáhají prostředky podporující prokrvení?	84
Tinitus jako následek jedů v životním prostředí?	84
Jakou roli hraje u tinitu amalgámová výplň zubů?	86
Tinitus, alkohol a sex	87
Jakou roli hraje u tinitu výživa?	88
Může tinitus zapříčinit náhlou ztrátu sluchu nebo nedoslýchavost?	89

Mohu při tinitu cestovat letadlem?	89
Je tinitus způsoben stresem?	90
Proč se stává můj tinitus hlasitějším při migréně nebo jiných bolestech?	92
Proč je můj tinitus hlasitější po probuzení ze spánku?	93
Proč jsou mé uši se sluchadlem citlivější?	94
Proč můj tinitus kolísá?	95
Tinitus, počítače a mobilní telefony	96
 Dovětek	 98
 Literatura	 100