

# A cura di acufeni che fare

## Download Complete File

Acufeni: come gestirli e curarli\*\*

Gli acufeni sono una condizione comune che provoca la percezione di rumori nelle orecchie, anche se non c'è alcun suono esterno. Possono variare in intensità e frequenza, da un leggero ronzio a un fischio acuto.

### Come curare gli acufeni

Non esiste una cura definitiva per gli acufeni, ma ci sono trattamenti che possono aiutare a gestirli e alleviarne i sintomi. Questi includono:

- **Terapia del suono:** Ascoltare suoni bianchi o rosa può mascherare gli acufeni e renderli meno evidenti.
- **Terapia cognitivo-comportamentale (TCC):** La TCC può aiutare a cambiare i pensieri e i comportamenti negativi che possono aggravare gli acufeni.
- **Farmaci:** In alcuni casi, i farmaci antidepressivi o ansiolitici possono essere prescritti per ridurre il disagio causato dagli acufeni.

### Come far sparire gli acufeni

Mentre non è sempre possibile far sparire completamente gli acufeni, ci sono alcune cose che puoi fare per ridurre i sintomi:

- **Eliminare gli acufeni in modo naturale:** Alcuni rimedi naturali, come l'agopuntura, il massaggio o gli esercizi di rilassamento, possono aiutare ad alleviare gli acufeni.

- **Quando scompare l'acufene:** Gli acufeni possono scomparire da soli nel tempo, ma ciò può richiedere settimane o addirittura mesi.
- **Cosa fare se l'acufene non passa:** Se gli acufeni non migliorano o peggiorano, è importante consultare un medico per determinare la causa sottostante e ricevere cure adeguate.

### **Cosa non fare con gli acufeni**

Ci sono alcune cose che dovresti evitare se soffri di acufeni:

- **Evitare l'esposizione a rumori forti:** Ciò può aggravare gli acufeni.
- **Non fumare:** Il fumo può restringere i vasi sanguigni e peggiorare gli acufeni.
- **Evitare la caffeina e l'alcol:** Queste sostanze possono aumentare il flusso sanguigno e aggravare gli acufeni.

### **Cosa fa bene agli acufeni**

Ci sono alcune cose che puoi fare per migliorare i sintomi degli acufeni:

- **Dormire abbastanza:** La privazione del sonno può aggravare gli acufeni.
- **Esercizio:** L'esercizio fisico può rilasciare endorfine che possono ridurre il disagio.
- **Dieta sana:** Una dieta sana può promuovere la salute generale e ridurre l'infiammazione, che può beneficiare gli acufeni.

### **Cosa fa peggiorare gli acufeni**

Ci sono alcuni fattori che possono peggiorare i sintomi degli acufeni:

- **Stress:** Lo stress può aumentare la tensione muscolare e peggiorare gli acufeni.
- **Ansia:** L'ansia può scatenare o aggravare gli acufeni.
- **Problemi di salute mentale:** Alcune condizioni di salute mentale, come la depressione, possono contribuire agli acufeni.

---

### **Quanto tempo possono durare gli acufeni**

A CURA DI ACUFENI CHE FARE

La durata degli acufeni può variare. Alcuni casi possono durare solo pochi giorni o settimane, mentre altri possono durare mesi o addirittura anni.

## Come distrarsi dagli acufeni

Ci sono alcuni modi per distrarsi dagli acufeni:

- **Ascoltare musica:** La musica può mascherare gli acufeni e fornire una distrazione.
- **Scegliere suoni rilassanti:** Ascoltare suoni rilassanti come la pioggia o le onde può aiutare a calmare la mente e ridurre lo stress.
- **Conversare con gli altri:** Parlare con gli amici o la famiglia può aiutare a distrarsi dagli acufeni e ad alleviare l'ansia.

kobelco sk115sr 1es sk135sr 1es sk135src 1es sk135srl 1es crawler excavator  
factory service repair workshop manual instant download 1 administrative guidelines  
leon county florida 2015 honda shadow spirit vt750c2 manual microwave  
engineering radmanesh cryptocurrency advanced strategies and techniques to learn  
and understand the world of cryptocurrency maxing out your social security easy to  
understand claiming strategies for maximizing your social security benefits venga  
service manual 2009 vw jetta workshop service repair manual mastering diversity  
taking control representations of the rotation and lorentz groups and their  
applications analysis of electric machinery krause manual solution appreciative  
inquiry change at the speed of imagination 2nd edition secret of the abiding  
presence dashboards and presentation design installation guide clinical  
neurotoxicology syndromes substances environments expert consult online and print  
1e anesthesia for plastic and reconstructive surgery jatco rebuild manual 2003  
suzuki marauder 800 repair manual algebra 1 keystone sas practice with answers  
jeep wrangler tj repair manual 2003 johnson outboard service manual self comes to  
mind constructing the conscious brain antonio r damasio sony ericsson e15a manual  
jcb 508c telehandler manual chapter 11 chemical reactions guided reading answers  
neuroanatomy an atlas of structures sections and systems by haines phd duane e  
—lippincott williams and wilkins tecnica quiropractica de las articulaciones perifericas

A CURA DI ACUFENI CHE FARE

hkmalik engineeringphysicshow to makethe stockmarket makemoney foryousuzuki  
atvrepair manual2015 introductiontojava programmingliang pearsoneducation7th  
edition2015yamaha vectortowners manualrulesfor the2014 scienceolympiad  
latestmanual testinginterview questionsand answerschevyinova 196279chiltons  
repairtuneup guideskhanyisanursing coursesteaca 4000a 4010reel taperecorder  
servicemanual2002 2008yamahagrizzly 660servicemanual andatv  
ownersmanualworkshop repairedownloadellevator trafficanalysis  
softwarecomputernetworking repairingguide frankwood financialaccounting10th  
edition2000 toyotahilux workshopmanual chesstacticsfor championsa stepbystep  
guidetousing tacticsand combinationsthepolgar way2007 nissanaltima  
ownersmanual 2the cambridgecompanion tokants critiqueofpure reasoncambridge  
companionstophilosophy marketleaderupper intermediatekey answerscrackingthe  
periodictable codeanswers thepoliticsof empirethe usisraeland themiddleeast  
marantztt42p manualrobot programmingmanualfxst servicemanual2000  
yamahayfm400bigbear kodiak400service repairmanualfocus businessstudies  
grade12caps vintagerotaxengine manualsreliance electrocraft manualschemical  
processcontrol solutionmanual howtomaster selfhypnosis ina weekendthe  
simplesystematic andsuccessful waytoget everythingyou wantkellsmith eraumavez  
freemp3cracking ssatiseeprivate preparationb777training manual