

淺談耳鳴

陳紓涵 醫師

台北榮總家庭醫學科 住院醫師

中國醫藥大學醫學系畢業

專長：家庭醫學、預防醫學



根據美國統計資料也指出，耳鳴影響約 15% 的人口，且與焦慮、噪音等因素有關。耳鳴不被定義為疾病，耳鳴是大腦聽覺系統產生的一種症狀。許多疾病（包括老化）都有可能造成耳鳴的症狀。凡是沒有「音源」而耳朵卻「聽」到了聲音，就是我們所稱的「耳鳴」。它有時只發生在耳的一側，有時則兩邊皆有。造成耳鳴的原因有非常多種，最常見的是聽神經的問題，例如噪音傷害、或是病毒感染、中耳炎，甚至可能是某些藥物（例如抗生素 Gentamycin）損害神經，耳朵就會開始產生耳鳴。

耳鳴的原因



耳鳴發生的原因有以下幾種：

- 1、耳道的阻塞，使共鳴受到影響。
- 2、耳膜有了破洞或產生病變腫脹。
- 3、中耳聽骨、耳咽管（掌管中耳的壓力）有了問題。
- 4、內耳聽覺細胞損壞。
- 5、聽神經故障。
- 6、聽覺中樞有了毛病。
- 7、耳部附近的血管性病變。

單側耳鳴最常見的 3 大疾病警訊！

| | |
|-------|---|
| 鼻咽癌 | 如果有單側耳朵的耳鳴、耳塞，應先至耳鼻喉科檢查中耳及鼻咽，排除鼻咽癌的可能性。（根據統計，單側耳鳴在鼻咽癌6大症狀中排名第二，僅次於頸部腫塊。） |
| 聽神經瘤 | 聽神經瘤的早期症狀也大多是單側的聽力減退及耳鳴。雖然屬於良性腫瘤，但長在小腦和橋腦的交界處，腫瘤變大後可能會壓迫腦幹，所以必須積極處理。通常得透過聽性腦幹誘發電位檢查甚至影像學檢查如核磁共振，排除聽神經瘤。 |
| 梅尼爾氏症 | 若是伴有眩暈、波動式聽力減退等其他耳部症狀的耳鳴，則可能是此症狀。是不明原因的內淋巴水腫所引起，若及早治療、控制，效果也比較好。 |

五大常見耳鳴原因:

| | |
|-----------|---|
| 1.鼻部問題 | 比如鼻子有發炎狀況，像是過敏性鼻炎、鼻竇炎等。因為鼻子是對外開放的區域，又有耳咽管和耳朵相通，一旦阻塞就可能加重耳鳴狀況。 |
| 2.胃食道逆流 | 因為胃食道逆流會造成耳咽管障礙，胃酸刺激甚至引起無菌性中耳炎或中耳積水，造成耳鳴 |
| 3.睡眠障礙 | 睡不好是耳鳴常見的原因，有七成以上耳鳴患者會出現睡眠障礙。 |
| 4.吃太多藥 | 大部分的藥都有耳毒性，尤其是抗生素，能不吃最好。 |
| 5.情緒、精神問題 | 「耳鳴的人焦慮、緊張非常多」 |

耳鳴的治療

是全人的醫療，非單靠藥物，而是要身心靈全方位的治療。目前並無有效治療耳鳴的藥物，一般藥物的效果多在降低情緒的焦慮、幫助放鬆，或是促進血液循環、恢復神經的活性。治療耳鳴的關鍵，其實是改變對耳鳴的觀感，不要把耳鳴當成可怕的敵人，試著正面看待、慢慢接納與它和平共存。目前並無有效治療耳鳴的藥物，一般藥物的效果多在降低情緒的焦慮、幫助放鬆，或是促進血液循環、恢復神經的活性。治療耳鳴的關鍵，其實是改變對耳鳴的觀感，不要把耳鳴當成可怕的敵人，試著正面看待、慢慢接納與它和平共存。

要與耳鳴和平共處，除了心情上接納耳鳴，慢慢訓練腦部適應耳鳴，還包括一些生活上、飲食上要注意的事：

- 避免咖啡、茶、可樂、菸、酒等刺激性食物。
- 國外報告指出，含水楊酸成分的食物也可能加重耳鳴的症狀，如蘋果、葡萄、番茄、草莓、小黃瓜、奶油、布丁蛋糕等要少吃。另外，如乳酪、可可、巧克力等也可能刺激血管收縮，而影響耳鳴，同樣少吃為妙。
- 建議可喝些具穩定神經系統作用的茶飲，如菊花茶、百里香、薄荷等，可減輕焦慮和幫助睡眠，或可間接改善耳鳴。
- 體操、游泳或按摩耳朵等有助減輕耳鳴症狀，但效果因人而異。
- 約 70.80% 的耳鳴患者會伴隨不同程度的聽力損失，對於合併中度以上聽力障礙的病人，建議配戴適當的助聽器。因為助聽器可幫助接收正確、較清晰的外來訊號，且是病人想要聽到的聲音，讓聽覺中樞神經重新去處理這些外來訊息，進而忽略由內產生的耳鳴。