



關不掉的聲音

改善耳鳴從生活著手

文／耳鼻喉部 主治醫師 王清源

下列場景，日復一日的在耳鼻喉科門診上演著…

曹先生來到診間，眉頭深鎖地訴說著困擾了他好幾年的耳鳴：「那聲音好像蟬鳴一般，24小時跟著我，除非我睡著才聽不到。有時候心情不好，它叫得更大聲，常常吵的我睡不著，只好吃安眠藥。」他無助的問：「醫生啊，我是不是腦神經衰弱，要不要看精神科？」「醫生啊，這病會不會好？我是不是得了不治之症？」

簡言之，耳鳴就是一種，只有你自己聽的見的聲音。如果進一步細分，會發現少數耳鳴是有真實的聲音存在，譬如血管搏動性耳鳴，醫生用聽診器仔細聽可能也聽得到，這種稱為「客觀性耳鳴」；但在大多數狀況下，無論如何都只有患者本人聽得見，稱為「主觀性耳鳴」。

除了主客觀的差異之外，很多患者的疑慮是：「只有我聽得到而別人聽不到，是不是我有精神病？」臨床上，患者大部分只是單純的耳鳴，不管是搏動性或持續性的聲

音，都以無意義居多，而非精神疾病所表現的「幻聽」症狀。

精神疾病的幻聽，雖然也會聽見別人聽不到的聲音，不過那一類的聲音是有意義的，例如有些患者會描述他們聽見音樂聲，彷彿腦中有部收音機，有些患者則是聽見有人跟他說話，曾有一位患者便因為聽見「你中獎了，快去領獎！」的報喜聲而興奮莫名，這時就必須轉介至精神科進一步診治了。

若有耳鳴，應先確定病因

在大部分狀況下，耳鳴肇因於聽覺神經系統的退化或損傷，例如老年性聽力退化或噪音刺激導致的感音性聽損，是

屬於無害的症狀。但是，另有少數耳鳴是某些特殊疾病的表現，例如前庭神經髓鞘瘤、神經性梅毒與多發性硬化症等等，必須積極



治療。所以，每位耳鳴患者都應該經由耳鼻喉專科醫師診斷以確認病因。

當排除可能對健康造成重大傷害的病因之後，耳鳴帶給患者最大的困擾是生活品質的降低。揮之不去的耳鳴聲如影隨形，將使得患者焦躁不安，無法專心，以致影響工作能力，生活步調大亂，很可能造成失眠及情緒障礙。久病不癒，甚至被醫師宣判無藥可醫的沮喪，往往使得憂鬱症跟著上身。「耳鳴真的治不好嗎？」這是許多患者絕望的吶喊。

自我調適，淡化耳鳴干擾

當年華老去，礙於生理功能的退化與神經系統脆弱的再生能力，醫界目前對於耳鳴的確無計可施，然而隨著幹細胞療法的進步，將來未必無能為力。只是與其寄望將來，不如努力活在當下。換個角度思考，我們不一定要活在耳鳴的陰影下，現階段仍然

有很多有效的方法可以改善或減輕耳鳴帶來的不適，例如規律的作息與睡眠，適量的運動，可以促進新陳代謝，有助於放鬆心情，再加上少喝咖啡、茶、酒等刺激性飲料，均衡飲食，攝取足夠維生素，避免接觸噪音，不用耳機聽音樂等等，都能減輕耳鳴的干擾。

此外，睡前如果覺得耳鳴太吵，可以播放音樂來抵擋；另有一種標準的遮蔽療法，是利用類似耳鳴的聲音來訓練腦部習慣它；萬一緊張焦慮造成身體不適或自律神經失調，也有適合的藥物可以幫助放鬆。還有一種針對長期耳鳴患者腦部聽覺區變異的「經顱磁場刺激」療法，正在發展中。

當你瞭解耳鳴並不是那麼可怕的問題，你就會對自己更有信心，不會輕易讓耳鳴左右你的心情和影響你的生活。🌿

