



耳鳴

◎中清社區醫療群／曾耳鼻喉科診所 曾德祥醫師

耳鳴，事實上大多數人都有耳鳴的經驗，而99%的耳鳴都是良性的，不必過度緊張，但也不應輕忽。鼻咽癌、聽神經瘤、血液病（如：貧血）、代謝障礙（如：高膽固醇、尿毒症）、內分泌障礙、過敏性體質、循環系統疾病、中毒……等等，都會引起耳鳴，看似無事，終也將危及生命，使人生活情緒大受影響，想除去而後快，但是要除去耳鳴，對某些人而言，真是很難，卻總是有法子的，所以，治療耳鳴的方法，在此提出多項供大家參考，也可以瞭解治療上的五花八門：

- (一) 因外耳及耳膜變化而致之耳鳴通常可以治療。如：清除耳垢，清除對耳膜的不正常壓力。
- (二) 伴發於急性中耳疾患之耳鳴，在發炎消逝後也會消失。
- (三) 伴發於耳硬化症之耳鳴，在成功的聽骨手術後耳鳴常消除。
- (四) 因耳鳴，聽神經及中樞神經系而致之耳鳴，不易治療，除非它伴有一己知的疾病，在控制此病後，耳鳴自然消失。
- (五) 藥物毒性為耳鳴原因時，停藥則可扼止或減輕。若傷及耳蝸，則耳鳴將持續（如：Quinine, Aspirin, Kanamycin, Gentamycin）
- (六) 由前庭末梢器之異常興奮引起之耳鳴，可把4% Xylocaine 0.5c.c.經耳膜穿刺打到中耳，令病人仰臥，頭前傾30°，並向側轉45°，保持10分鐘，以麻酔內耳，則可使耳鳴消失或改善。
- (七) 軟顎肌肉的抽搐，可在患側顎肌注射Procaine Hydrochloride或Xylocaine。
- (八) 可反覆施用Tonybee Maneuver或Valsalva Maneuver以保持中耳內壓力平衡，以消除耳鳴。
- (九) 病人的耳鳴不是聽神經瘤或顱底動脈機能不全，則注意以下各項，必能改善很多。
 - (I) 低鹽飲食，100mg/per day（如：美尼爾氏病）。
 - (II) 忌飲茶或咖啡。
 - (III) 戒菸酒。
 - (IV) 不服Aspirin等藥。
 - (V) 避免身心疲勞、精神壓力，儘量生活規律化。
 - (VI) 醫師保證，讓病人不去注意它。
- (十) 利用助聽器、耳鳴遮蔽器、調頻遮蔽器，來遮蔽解除耳鳴。
- (十一) 生理迴響：心理治療法的一種，較有系統，富有數據之心理放鬆法。
- (十二) 電流刺激耳蝸，引起暫時的耳鳴抑制現象。

耳鳴有時候也會伴有眩暈、聽障，可以是高音性、低音性；間歇性、持續性；主觀性、客觀性；看似簡單，但是一旦發生了，最好是找一個信賴的耳鼻喉科醫師，仔細檢查治療。

醫師簡介

曾德祥 醫師

中清社區醫療群／曾耳鼻喉科診所

