

利尿劑 (Diuretic drugs)

Furosemide作用在腎臟亨利氏環 (Loop) 的利尿劑，引起聽力喪失的機率為3-6.4%，約50-100%和高劑量、快速靜脈注射有關，曾有不可逆的報告。同時和胺基配糖體類抗生素併用會增加耳毒性與腎毒性；和水楊酸類併用會競爭腎排泄部位，增加水楊酸類中毒的機率。

抗腫瘤藥 / 化學治療藥

(Antitumor drugs / Chemotherapeutic agents)

抗腫瘤藥物與內耳毛細胞結合，會干擾內耳淋巴液的流動，直接造成聽力感應器的毛細胞死亡。白金類抗癌藥物對實體癌的治療而言，是相當重要的，其副作用之一是聽力減退。Cisplatin對肺癌、胃癌、胰臟癌及膀胱癌都有很好的療效，但是它會對聽力功能（機率4-97%）造成傷害。研究顯示，低蛋白飲食及血漿中白蛋白低下，會增加未結合Cisplatin的血中濃度，因而增加耳毒性。由Cisplatin開發出來的衍生物Oxaliplatin，用於治療胃癌及大腸直腸癌，由於無法進入內耳迷宮的屏蔽，所以毒性較低。Vincristine有聽

力喪失的副作用。Carboplatin發生耳鳴（機率15-82%）或聽力變差（1.1%）方面的副作用。

螯合劑 (Deferoxamine)

29-50%使用螯合劑的病人，每天用量若大於35-50mg/公斤，持續3個月，可造成高頻率聽覺喪失。因此病人若本身已有輕微聽力喪失，每天所用劑量不可超過30-40mg/公斤。

還要提醒大家，使用上述具耳毒性作用的藥物時，應避免飲用含咖啡因的飲料，並避免置身於有噪音干擾的環境中。用藥中一旦聽到尖銳或不尋常的聲音，甚至是眩暈或天旋地轉，一定要告知醫師。年老、年幼、懷孕、肝腎功能不全或已有耳聾症狀的病人，更要慎用這些容易引起耳毒性的藥物，以免帶來永久的傷害！

參考資料：

1. Handbook of Clinical Drug Data (10th, p817-871)
2. Drug-Induced Disease 2010

驅離耳鳴 中藥來幫忙

文 / 藥劑部 藥師 張坤隆

美好的音樂可以餘音繞梁，但耳內如果時常出現類似蚊子盤旋不去或蟬鳴的聲音，便有可能是「耳鳴」了！耳鳴是指外界無聲響，而患者自覺耳內有嗡嗡聲，嚴重時會使人煩躁不安，影響工作和睡眠。

耳鳴到底是什麼原因引起的？中醫認為耳鳴是來自於內因疾病或外感所致。依中醫的觀點，「腎開竅於耳」、「腎氣通於耳」，所以耳鳴的成因以腎氣虧損最常見。一般分成虛證和實證。若是虛證則腎氣虛、中氣下陷，而實症多屬肝膽火熱。如何辨別實證或虛證？如果耳鳴聲是漸起而細小，用手按著耳朵即可減輕，稱為虛證，多為腎氣不足所致；如果耳鳴聲是突然響起，用手按住之後反而症狀加劇，稱為實證，多因肝火所致。也就是說，突然耳鳴多屬實症、久鳴則多偏虛證。另外，有時感冒也會造成突發性耳鳴，這時用藥便必須從外感論治。中醫藥對耳鳴的辨證論治：

腎氣虛

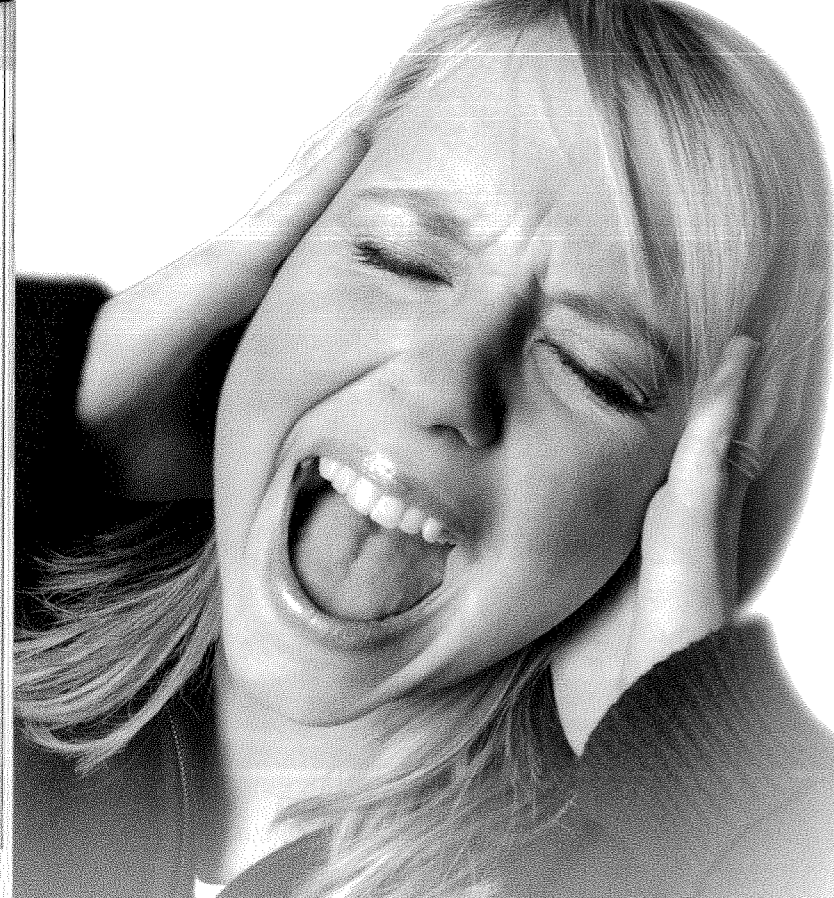
老人家多屬此類，往往伴有腰膝痠軟無力等症狀，可用六味地黃丸加減治療，其組成有熟地黃、山萸肉、茯苓、山藥、澤瀉、牡丹皮，可滋陰補腎。亦可加上補虛藥併用，如：杜仲、阿膠、何首烏、白芍、女貞子等。複方中的左歸丸、右歸丸，也應用於腎虛耳鳴。

外感

多伴隨感冒，可見頭暈、嘔吐、耳鳴、眩暈等，只要將感冒治好便會自行消失。臨床常用藥方有大青龍湯、小青龍湯、銀翹散、桂枝湯、葛根湯、小柴胡湯等，可清熱解表。

肝膽火盛

臨床表現為喉嚨乾、頭痛面紅、心煩易怒、睡眠不好，多半是火氣上升導致，常伴隨多夢、便秘。治療可用清熱藥，例如由



龍膽草、黃芩、澤瀉、柴胡、梔子、生地等組成的龍膽瀉肝湯加減治療，有清熱消炎的作用。天麻鉤藤飲也可應用於肝火引起的耳鳴。

痰火鬱結

臨床表現為耳鳴時重時輕、胸中煩悶、痰多，治療可用由半夏、茯苓、陳皮、竹茹、枳實、甘草、生薑等組成的溫膽湯加減治療，有祛痰理氣的作用。

中氣下陷，清陽不升

可用由黃耆、人參、葛根、蔓荊子、芍藥、黃柏、升麻、甘草等組成的益氣聰明湯加減治療，有升提清陽及聰耳的作用。或使用補中益氣湯、四物湯等來補益氣血。

循環功能欠佳

可用補陽還五湯、血府逐瘀湯治療，或者服用由秦艽、桃仁、紅花、羌活、沒藥、香附等組成的身痛逐瘀湯，可活血化瘀。

另介紹一道益氣聰耳茶，可補益中氣、升提清陽、聰耳明目。主治眼翳目花、眩暈、耳鳴、倦怠乏力。

材料：

黨參3錢、黃耆5錢、枸杞2錢、白芍2錢、蔓荊子1錢、葛根1錢、升麻半錢、炙甘草2錢。

方法：

- 1.先將藥材置入2500c.c清水中，浸泡30分鐘，以大火煮滾後轉小火續煮30分鐘即可。
- 2.過濾藥渣，藥汁於1天內喝完。

參考資料：

中醫藥委員會 中醫藥資訊網 問耳與辨證
<http://www.ccmp.gov.tw/public/public.asp?selno=1173&relno=1173&level=C>

黨參、黃耆、枸杞、白芍、蔓荊子、葛根、升麻、炙甘草等煮成益氣聰耳茶 (攝影/張坤隆)



過年健康吃 三高病患更安心

文/臨床營養科 營養師 朱昱

過年了，長達9天的春節年假，加上一家團聚，免不了吃吃喝喝。然而各式各樣的大魚大肉和甜點堅果，很可能造成身材橫向發展，不知不覺就成了「團圓」和「圓圓」，尤其是一些有「三高」宿疾的慢性病患更可能因為飲食失去節制而使得病情惡化，甚且出現併發症，萬一如此，那可真是「甘盡苦來」啊！

那麼究竟該如何才能愉快的歡度佳節，又不會造成身體的負擔呢？且讓我們一起看下去……

享美食，謹記「三低」就能遠離「三高」

「三高」就是高血糖、高血壓、高血脂，伴隨三高而來的腦中風及心血管疾病才是真正令人害怕的，所以「三高」之人在食物的選擇上絕對要謹記「低糖」、「低鹽」和「低油」的三大原則。

●給高血糖病友的叮嚀

有血糖控制困擾的朋友，飲食上一定要掌握份量及糖份的代換原則。

以除夕夜最常出現的圍爐火鍋來說，其中的餃類及加工類食品，熱量不容忽視，吃下7-8個蝦餃就和1碗白飯的熱量（280大卡）相等，4塊小米血也等同約8分滿的飯，再加上其他的配料、肉類等，一餐吃下來，很快就超過一天所需的熱量。

吃火鍋的原則：

- 1.選用新鮮食材，加工製品少量淺嘗。
- 2.沾醬要慎選，1大匙15公克的沙茶醬熱量約100-150大卡（接近半碗飯的熱量）。火鍋沾醬調好後可對水稀釋，避免再加蛋黃，以防膽固醇攝取過多，可盡量選擇蔥、薑、蒜泥、白醋來代替。
- 3.選用大量蔬菜，如金針菇、高麗菜、茼蒿等能吃飽又熱量低的蔬菜。
- 4.主食類的攝取也須小心替換，以白飯來說，1碗（250公克）的熱量是280大卡，但1碗炒飯的熱量就有420-450大卡，所以選擇清淡的烹調方式，也是控制血糖很好的方法。
- 5.以開水、茶取代含糖果汁或飲料。