

遠離耳鳴 給年輕人的4個忠告

文／耳鼻喉部 主治醫師 王清源

小偉（化名）苦著臉走進診間，面容憔悴，說他好一陣子無法睡個好覺了。原來，今年元宵節他與幾個要好的同學結伴去參加鹽水蜂炮慶典，衝入炮陣中練膽，十分興奮，不料震耳欲聾的鞭炮聲過後，留下的是揮之不去的耳鳴聲，回家後耳鳴還是沒有消失。過兩天他打電話問其他人，發現有些同伴也有同樣的問題，因此不以為意。然而過了兩個星期，耳鳴依舊存在，夜深人靜時更是明顯，嚴重影響睡眠，反觀其他同學的耳鳴大多已經消失或減輕，這才緊張了起來，趕忙就醫。

耳鳴主要源於聽覺途徑發生故障

耳鳴是耳科門診最常見的問題之一。據統計，70歲以上長者25-30%有此困擾，即便是20歲以下的年輕族群，15%也有過這種不舒服的經驗。什麼是耳鳴？簡言之，耳鳴患者會聽到一種不具意義的聲音，在大部分的狀況下，那個聲音是不存在或客觀檢查所監測不到的，可能短到幾秒、幾分鐘、幾小時，也可能長到兩三個星期，最麻煩的是有


些耳鳴會持續不去，造成情緒與生活上的莫大折磨。

為什麼會耳鳴？這要從整個聽覺感知的途徑說起。人類聽覺的產生，一開始是由外耳及中耳負責聲波的收集及物理性的放大，並將之傳遞至內耳。內耳耳蝸聽覺受器的神經細胞，功能宛如麥克風，負責把聲波轉換成神經衝動。接下來一連串的中樞神經傳導，會將內耳的神經衝動訊號傳遞至大腦皮質的聽覺區，刺激大腦皮質的腦細胞而產生聽覺。

這整個聽覺途徑中，任一環節有故障，都可能產生耳鳴或聽力損傷。它可能是耳蝸外毛神經細胞的損傷，可能是中樞神經的聽覺系統變異，可能是大腦情感與感覺系統交互作用的變異，也可能是內耳或神經系統的疾病。

年輕人耳鳴常與感音性聽損有關

持續性的耳鳴多與老化或累積性的噪音傷害所造成的感音性聽損有關，所以常見於



老年人，但是年輕人若疏於注意，也可能會與耳鳴結下不解之緣。在此要給年輕人4個忠告：

第1個忠告：不要以為它不會發生在自己身上。

愈來愈多的年輕耳鳴病患是肇因於累積性噪音傷害所造成的感音性聽損，其中最常見的是長期戴耳機聽音樂。科技的進步使得可攜式的音樂播放器成為一種潮流，甚至是生活必需品，但長時間用耳機聽音樂可能讓噪音更容易造成內耳的損傷。你可能以為音量不大應該沒關係，事實上人耳對音量的感覺有適應性，有時候會因為環境吵雜聽不清音樂而把音量開大，超過內耳的負荷卻不自知，長此以往將造成感音性聽損與耳鳴，這可是難以補救的傷害。因此，蘋果公司製造的音樂播放器ipod都附有警語，提醒小心正確使用，而且可以設定最大音量，盡可能避免使用者發生內耳損傷。

第2個忠告：若出現耳鳴，請趕快就醫！

青春歲月，年輕就是本錢，仗著身強體健，很多年輕人長期浸淫於夜店、KTV或參加演唱會來追求刺激。雖然震耳欲聾的噪音所誘發的大多是暫時性的耳鳴，但如果哪次耳鳴一直不消失，它的傷害即是永久的。噪音造成的感音性聽損，可以是慢性的長期累積傷害，如工廠噪音；也可以是一次巨大聲響造成的急性傷害，如打靶、鞭炮聲、爆炸

聲等。累積性的傷害極難復原，急性的傷害如果程度不嚴重，在早期給與類固醇、抗氧化劑、促進神經生長的必須維生素來治療，可能會有不錯的療效。可治癒的耳鳴大多會在發生後的兩週內消失，所以早期治療極為重要。

第3個忠告：不要以為別人不會，你就不會。

最近的研究認為，內耳神經細胞對噪音的耐受程度可能與遺傳有關，這代表每個人忍受噪音的能力是不同的。例如本文提到的小偉，大家一起參加蜂炮慶典，卻只有他耳鳴久久不去。如何知道個人對噪音的耐受度？目前的醫學沒有辦法測試，所以最好的方法還是預防，亦即盡量避免接觸太大的聲響。

第4個忠告：年輕也會有職業傷害。

我的耳鳴患者中有銀行的客服人員，上班時必須配戴耳麥，3個月後便聽力受損，產生耳鳴；也有剛報到不久的新兵，受訓打靶幾次以後就耳鳴了。誠如前述，年輕人或許因為比較健康，修復能力較強而比較不易耳鳴，但並不代表絕對安全。面對職場噪音，適度的採取保護措施，例如使用耳塞等以預防聽力傷害，是有必要的。

預防勝於治療，做好聽力保健，預防噪音傷害，萬一耳鳴，儘早就醫，可以讓你保有「耳根清靜」的日子。🎧