



耳鸣知多少？

耳鸣是什么？

耳鸣是在没有外来声音时，仍然感觉到的声响。健全的耳朵偶然也有耳鸣，例如在很宁静的环境感到耳朵嗡嗡作响，或是偶然地数秒钟的耳鸣，都是很普遍的现象。但若耳鸣持续五分钟以上，或引起不安，便应认真处理。根据资料显示，每五个成人当中就有一个曾经历不同程度的耳鸣，只有5%受耳鸣困扰。儿童及青少年约有13%感觉到耳鸣，有2-3%受耳鸣困扰。

持续的耳鸣可能是听觉异常的症状。耳鸣有多种不同的成因，先找出其病因和触发的因素，可更有效地治疗。

耳鸣的成因与分类

「客观性」耳鸣 – 是患者头／颈内发出的声响，别人可用听筒听到，最常见的原因包括：

1. 头／颈血管的疾患（例如：动脉、静脉及血管球等问题）多数是近似脉搏跳动的声音
2. 肌肉痉挛（例如：中耳、耳咽管及软颚等器官的肌肉痉挛）
3. 颞下颌关节（即牙较）问题

「主观性」耳鸣 – 只有患者才能感受到，旁人没法听到的声响。主要是内耳及听觉神经系统在自发性生理活动时所产生的声音感觉。耳鸣多数是类似警报器的长鸣，或类似风声的噪音。

在一般情况下，日常环境的声音已足够掩蔽耳鸣。在十分宁静的环境（例如隔音室）正常听力的人也听到耳鸣。

患有持续耳鸣的成人约占70%有弱听的情形，弱听的儿童及青少年约有59%感到耳鸣，较听力正常的儿童及青少年（13%）多。弱听的耳朵收到的外来声音较弱，不足够掩蔽耳鸣，所以耳鸣会更明显和持久。外耳疾患（例如耳垢阻塞、外耳道炎）和中耳疾患（例如鼓膜穿孔、中耳炎、耳骨硬化）都是耳鸣的常见成因。

造成患者弱听的原因，往往同时也伴随产生耳鸣的情形。内耳及听觉神经系统受损会令与耳鸣有关的自发性生理活动加剧，令耳鸣响亮而持久，常见成因包括：

- 内耳因接触过大的声音受损
- 听觉器官老化
- 内耳疾病如美尔尼病（耳水不平衡）
- 听觉神经系统异常如听觉神经瘤
- 服食耳毒性药物（例如链霉素或过量的亚士匹灵）
- 头部受伤

弱听的患者，不一定会有耳鸣的情形，同样地，听力正常的人也会有耳鸣的困扰。耳鸣会影响患者的专注力，但不会造成患者进一步听力缺损。

耳鸣患者通常在三个月至半年内习惯耳鸣的存在。要在非常安静下，仔细听时，才能听得到耳鸣声。焦虑和不安阻碍患者适应耳鸣，并会令人对耳鸣特别敏感，作出较大的情绪反应，可能会引致失眠。

如何预防耳鸣？

噪音可诱发耳鸣，请避免长期曝露于过度喧闹及吵杂的环境中，不应玩耍发出过大声浪的玩具如强力气枪等。在遇到巨大声浪如打桩或修路等工程时，应用手掩着双耳。在使用耳筒时，最高只可将音量调校至输出量的六成（60%），在这音量每天总共不可使用多于 60 分钟。若需要较长时间使用耳机(例如网上学习)，应把音量调到中至低(最高输出量的五成(50%) 或以下)，应该定时让耳朵休息并避免长时间使用。

过量使用某些药物（如亚士匹灵）可引起耳鸣及听觉受损，应依照医生的建议用药。近年有研究指出，吸烟可增加青少年持续耳鸣的风险。

有耳鸣，怎么办？

若有耳鸣，应尽快看医生，对症下药。假若除耳鸣外，还感到晕眩、耳胀感或单侧的听力丧失，更应立即求诊，以防止听觉系统进一步受损。

假若耳鸣是因弱听而引致，配戴经听力学家验配的助听器可加强你接收外来声音的能力，从而有效减低耳鸣的影响。

过分宁静的环境，会令耳鸣变得明显，可采用耳鸣掩蔽器的低音量宽带带声音（如雨声、海浪声或近似收音机未调校时的杂音等）掩蔽或减低耳鸣。若然耳鸣令你难以入睡，可尝试以低音量播放下雨、流水或海浪声，有助放松和减低耳鸣的影响。

若证实耳鸣并不是疾病引起，应以轻松和乐观的心境面对。请记住，我们的大脑是可以在轻松的状态下适应耳鸣和日常生活的声音，你有能力控制耳鸣，所以不要畏惧它们。松弛练习可帮助你消除不必要的忧虑和不安，避免压力和紧张，可使你更快适应耳鸣。每当耳鸣出现时，可告诉自己「不用怕，没害的！」并继续当下的活动；久而久之，你便不会再因耳鸣而感到困扰了。

