



耳鳴知多少？

耳鳴是什麼？

- 耳鳴是在沒有外來聲音時，仍然感覺到的耳內聲響
- 根據歐美國家的資料顯示，每五個成人當中就有一個曾經歷不同程度的耳鳴
- 耳鳴可分類為：
 - (一) 「他覺性」耳鳴 - 近似脈搏跳動的聲音，別人可用聽筒聽到
 - (二) 「自覺性」耳鳴 - 尤如電視發出的高音雜聲，或類似風聲的噪音，只有患者才能感受到，旁人是不法聽到的

為什麼會有耳鳴？

- 「他覺性」耳鳴是因頸動脈、耳咽管、中耳腔或顛下頷關節（即牙較）的問題而發出聲音
- 「自覺性」耳鳴主要是內耳及聽覺神經系統在自發性生理活動時所產生的聲音感覺。健全的耳朵也間中有「自覺性」耳鳴，例如在很寧靜的環境感到耳朵嗡嗡作響，又或是偶然地聽到數秒鐘的耳鳴，都是很普遍的現象
- 在一般情況下，日常環境的聲音已足夠掩蔽耳鳴。但弱聽耳朵（尤以感覺神經性弱聽）所能接收的外來聲音較弱，因而耳鳴會更明顯和持久
- 長期接觸過大的聲音、聽覺器官老化、內耳疾病如美尼爾氏病（耳水不平衡）、聽覺神經系統病變如聽覺神經瘤、一些藥物如過量的亞士匹靈等都會令耳鳴惡化
- 焦慮和不安會令人對耳鳴特別敏感，並會作出較大的情緒反應

如何預防耳鳴

噪音可誘發耳鳴，請避免長期曝露於過度喧鬧及吵雜的環境中（例如連續超過兩小時在的士高的音樂下），不應玩耍發出過大聲浪的玩具如擦地炮，強力氣槍等。在遇到巨大聲浪如打樁或修路等工程時，應用手掩著耳朵。使用耳筒機時應將聲量調至中等，並把聆聽時間定在一小時以下。

過量使用某些藥物（如過多的亞士匹靈）可引起耳鳴及聽覺上的損害，應依照醫生的服藥指引，不可胡亂服用。

有耳鳴，怎麼辦？

- 若有耳鳴，應儘快看醫生，對症下藥。假若除耳鳴外，還感到暈眩、耳脹感或單側的聽力喪失，更應立即求診，以防止聽覺系統進一步受損
- 假若耳鳴是因弱聽而引致，配戴經聽力學家驗配的助聽器可加強你接收外來聲音的能力，有效減低受到耳鳴的影響
- 過分寧靜的環境，會令耳鳴變得明顯，可採用耳鳴掩蔽器的低音量寬頻帶聲音（如雨聲、海浪聲或近似收音機未調校時的雜音等）掩蔽或減低耳鳴。若然耳鳴令你難以入睡，可嘗試以低音量播放錄有下雨、流水或海浪聲音的盒帶或唱片，可令你感到輕鬆和減低耳鳴的影響
- ☺ 若確定耳鳴並非因弱聽或疾病所引致時，便可以輕鬆和樂觀的心境面對。

