



# 耳鳴知多少？

## 耳鳴是什麼？

耳鳴是在沒有外來聲音時，仍然感覺到的聲響。健全的耳朵偶然也有耳鳴，例如在很寧靜的環境感到耳朵嗡嗡作響，或是偶然地數秒鐘的耳鳴，都是很普遍的現象。但若耳鳴持續五分鐘以上，或引起不安，便應認真處理。根據資料顯示，每五個成人當中就有一個曾經歷不同程度的耳鳴，只有 5% 受耳鳴困擾。兒童及青少年約有 13% 感覺到耳鳴，有 2-3% 受耳鳴困擾。

持續的耳鳴可能是聽覺異常的症狀。耳鳴有多種不同的成因，先找出其病因和觸發的因素，可更有效地治療。

## 耳鳴的成因與分類

「客觀性」耳鳴 - 是患者頭／頸內發出的聲響，別人可用聽筒聽到，最常見的原因包括：

1. 頭／頸血管的疾患（例如：動脈、靜脈及血管球等問題）多數是近似脈搏跳動的聲音
2. 肌肉痙攣（例如：中耳、耳咽管及軟顎等器官的肌肉痙攣）
3. 顫下頷關節（即牙較）問題

「主觀性」耳鳴 - 只有患者才能感受到，旁人是沒法聽到的聲響。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。耳鳴多數是類似警報器的長鳴，或類似風聲的噪音。

在一般情況下，日常環境的聲音已足夠掩蔽耳鳴。在十分寧靜的環境（例如隔音室）正常聽力的人也聽到耳鳴。

患有持續耳鳴的成人約佔 70% 有弱聽的情形，弱聽的兒童及青少年約有 59% 感到耳鳴，較聽力正常的兒童及青少年（13%）多。弱聽的耳朵收到的外來聲音較弱，不足夠掩蔽耳鳴，所以耳鳴會更明顯和持久。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）都是耳鳴的常見成因。

造成患者弱聽的原因，往往同時也伴隨產生耳鳴的情形。內耳及聽覺神經系統受損會令與耳鳴有關的自發性生理活動加劇，令耳鳴響亮而持久，常見成因包括：

- 內耳因接觸過大的聲音受損
- 聽覺器官老化
- 內耳疾病如美爾尼病（耳水不平衡）
- 聽覺神經系統異常如聽覺神經瘤
- 服食耳毒性藥物（例如鏈霉素或過量的亞士匹靈）
- 頭部受傷

弱聽的患者，不一定會有耳鳴的情形，同樣地，聽力正常的人也會有耳鳴的困擾。耳鳴會影響患者的專注力，但不會造成患者進一步聽力缺損。

耳鳴患者通常在三個月至半年內習慣耳鳴的存在。要在非常安靜下，仔細聽時，才能聽得到耳鳴聲。焦慮和不安阻礙患者適應耳鳴，並會令人對耳鳴特別敏感，作出較大的情緒反應，可能會引致失眠。

## 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，不應玩耍發出過大聲浪的玩具如強力氣槍等。在遇到巨大聲浪如打樁或修路等工程時，應用手掩著雙耳。在使用耳筒時，最高只可將音量調校至輸出量的六成（60%），在這音量每天總共不可使用多於 60 分鐘。若需要較長時間使用耳機(例如網上學習)，應把音量調到中至低(最高輸出量的五成(50%)或以下)，應該定時讓耳朵休息並避免長時間使用。

過量使用某些藥物（如亞士匹靈）可引起耳鳴及聽覺受損，應依照醫生的建議用藥。近年有研究指出，吸煙可增加青少年持續耳鳴的風險。

## 有耳鳴，怎麼辦？

若有耳鳴，應盡快看醫生，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，從而有效減低耳鳴的影響。

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下雨、流水或海浪聲，有助放鬆和減低耳鳴的影響。

若證實耳鳴並不是疾病引起，應以輕鬆和樂觀的心境面對。請記住，我們的大腦是在輕鬆的狀態下適應耳鳴和日常生活的聲音，你有能力控制耳鳴，所以不要畏懼它們。鬆弛練習可幫助你消除不必要的憂慮和不安，避免壓力和緊張，可使你更快適應耳鳴。每當耳鳴出現時，可告訴自己「不用怕，沒害的！」並繼續當下的活動；久而久之，你便不會再因耳鳴而感到困擾了。



衛生署學生健康服務

學生健康服務網頁：[www.studenthealth.gov.hk](http://www.studenthealth.gov.hk)

2022