



# 耳鳴

文 / 林經偉 花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師

所謂耳鳴，是指當我們的耳朵在沒有外來聲音的刺激之下，自己卻能感受到叮噠聲或轟隆隆等可能是從耳部或頭部聽到的聲響。根據統計，耳鳴患者的數量僅次於聽力不良的患者，而這些患者因為耳鳴情形，而影響其日常生活，造成其身心疲乏不堪，足見耳鳴的影響嚴重性。

## 耳鳴牽涉廣 聽力常缺損

耳鳴依其發生時間的長短來分類，為短暫性(急性)耳鳴及慢性耳鳴兩種。短暫性耳鳴，是指最近才產生而以前沒有、小於三個月內發生的耳鳴，比較容易找到其可能的致病因素，而加以改善及治癒。慢性耳鳴，是指超過三個月以上，因為其發生時間較長，產生可能關聯的致病因素較多，且病患常身心已疲乏不堪，對醫師的信心及耐心較不夠，因此較不容易治療。

另外，耳鳴也有「他覺性耳鳴」及「自覺性耳鳴」兩種。他覺性耳鳴占少部份，即是他人也可以用儀器或耳朵，聽到患者所抱怨的耳鳴聲；而自覺性耳鳴則佔較大比例，卻只有患者自己本身才能聽得到，但別人卻無法聽得到的耳鳴聲。

耳鳴常見的原因是「血管性疾患」，例如靜脈、動脈及動靜脈瘻管等問題及「肌肉性疾患」，例如中耳肌、耳咽管肌及喉嚨肌等問題所造成的脈動性耳鳴及痙攣性耳鳴。外耳的疾患（耳垢阻塞、外耳道炎）、中耳的疾患（鼓膜穿孔、漿液性中耳炎、耳硬化症）、內耳的疾患（梅尼爾氏症、耳毒性藥物、噪音性損傷、老年性聽障）、聽神經及神經傳導路徑的疾患（聽神經瘤、腦幹血管硬化）及大腦皮質的疾患（腦中風、

退化症、失憶症)等，只要在聽覺傳導路徑中任何一處出了問題，就可能產生異常的聲音。耳鳴的患者常常有聽力缺損的情形，約佔百分之九十。

耳鳴在臨床上常呈現非常多樣化，可以是單側性或雙側性，也可以是連續音或間斷音、高頻音或低頻音、或其他各種不同的音色，如蟬鳴聲、嗡嗡聲、滴答聲、轟隆聲、蟲叫聲、叮噠聲等。耳鳴困擾的程度，臨床上使用方便的分類，一般可分成四個等級：程度一為要在非常安靜下，仔細聽時，才能聽得到耳鳴聲；程度二為稍為安靜時下，例如睡覺時，就可聽到耳鳴聲；程度三為在吵雜的環境中，其耳鳴聲可以勉強聽不到；程度四為即使在吵雜的環境中，其耳鳴聲仍然非常大聲。

### 耳連全身經脈 作息正常最重要

中醫自古有「腎主耳，腎開竅於耳」之說，使許多人認為耳鳴必是腎虛所致，其實耳朵與其他臟腑經絡有著廣泛的連繫，五臟六腑、十二經脈之氣血失調皆可導致耳鳴，並針對不同的證候運用方藥、針灸、按摩等方法來取得較好的效果。而導致耳鳴的病因，包括風熱外邪侵襲、肝火上擾清竅、痰火壅結耳竅、腎經虧虛及脾胃虛弱等。

風熱侵襲的耳鳴，起病較急但症狀較輕微，耳內憋氣作脹和阻塞感較明顯；肝火上擾的耳鳴，症見耳鳴發病突然，耳鳴如聞潮聲，症狀和情志誘發有關，常在鬱怒之後發生或加重；痰火壅結的耳鳴，症見兩耳內鳴響，如聞呼呼聲，頭昏沉重，或兼有咳嗽痰多；腎經虧虛耳鳴，症見耳內常聞蟬鳴之聲晝夜不息，夜間較甚，聽力逐漸下降，常兼有虛煩失眠、頭暈目眩、腰膝酸軟等；脾胃虛弱耳鳴，症見過勞則耳鳴更甚，耳內有突然空虛或發涼的感覺，倦怠乏力，納少或食後腹脹等。

由於耳鳴的成因相當複雜，所以治療成效並不令人非常滿意，因而採用合併式的療法，其方法包括有一般內科藥物的治療、耳鳴遮蔽器及助聽器、生物回饋訓練法、心理治療及耳科手術等各種方法。而對於耳鳴治療成效，並不令人滿意時，有人會採取另類的療法，如傳統的藥草治療、針灸治療、電磁波治療、高壓氧治療和催眠治療等。

治療耳鳴的過程中，患者還應有樂觀豁達的生活態度，分散自己對耳鳴的關注。避免在高分貝的噪聲環境下長時間逗留，但也不要處於過分安靜的環境中，要避免或謹慎地使用耳毒性藥物，少吸菸，少飲酒。生活作息要有規律，保持充足的睡眠。🌿