



耳鳴

甚麼是耳鳴？

- 耳鳴是指患者感覺聽到聲音，但非由外來聲音引致。
- 耳鳴聲可出現於單耳或雙耳，常見的耳鳴聲包括低沉的「隆隆聲」或尖銳刺耳的高音，有些人或會感覺耳鳴聲隨時間而改變。
- 外國研究顯示，約 10-15%的成年人曾患耳鳴，當中約 10-20%的患者會長期影響生活，但大部分患者都能漸漸適應耳鳴。

耳鳴的成因

- 耳鳴是一種常見的病徵，是指耳蝸不再發送正常脈衝到大腦，以致大腦自行產生雜音來彌補正常的聲音訊息。
- 耳鳴未必由聽覺系統引起，亦有很多案例未能確實診斷成因。
- 導致耳鳴的常見成因包括：
 - 聽力衰退/耳道耳垢過多
 - 老年性聽力減退/受噪音影響使聽覺神經受損
 - 中耳感染或積液/鼓膜穿孔/耳骨硬化
 - 服用對聽覺系統有害的藥物

耳鳴的困擾

- 並非所有聽力退化的患者會有耳鳴的情況。同樣地，聽力正常的人也有機會受耳鳴困擾。
- 耳鳴會影響患者的專注力，但不會令患者的聽力進一步受損。
- 耳鳴患者通常會隨時間慢慢習慣耳鳴的存在。在非常寧靜的環境下，要仔細聽才能聽到耳鳴聲。
- 焦慮和不安會阻礙患者適應耳鳴，並會令患者對耳鳴特別敏感，作出較大的情緒反應，亦可能會引致失眠。
- 患者可透過了解耳鳴克服耳鳴所帶來的緊張和恐懼。相反，過份留意耳鳴聲會帶來反效果。

耳鳴的處理

- 在了解耳鳴/老年性聽力減退的疾病性質後，大多數患有耳鳴的人會隨著時間慢慢習慣耳鳴的存在，偶爾有患者需要進一步治療，選擇包括：
 1. 認知行為治療：藉由改變患者對耳鳴的認知，改善患者對耳鳴的焦慮感或憂鬱感。
 2. 放鬆心情：研究及臨床經驗指出，積極樂觀的態度有助克服耳鳴。積極地投入健康生活，透過放鬆運動來調節全身肌肉及血液循環，培養有益身心的嗜好，既可提高生活質素，亦可以減低耳鳴所帶來的困擾。
 3. 聲音治療：將自然環境及耳鳴之間的音量差別減少，從而減低耳鳴聲所帶來的困擾，加快適應耳鳴。例如開電視或收音機，播放音樂，把風扇窗戶打開等，亦可以選擇播放大自然的聲音如白噪音、海浪聲或雨聲等。
 4. 避開噪音環境：避免長時間曝露於過份嘈吵的環境中。在遇到巨大聲浪如打樁或修路工程時，應用手掩蓋雙耳。如在地盤或噪音環境工作，應配戴聽覺保護器。在使用耳筒時，最高只可調較至輸出量的 6 成，建議每天使用耳筒的總時間少於 60 分鐘。
 5. 經評估使用助聽器：如耳鳴患者同時有弱聽問題，配戴經聽力學家驗配的助聽器可加強接收外來聲音的能力，從而減低耳鳴帶來的影響。
 6. 調整用藥：過量使用某些藥物可引致聽覺受損及耳鳴，應遵從醫生的指示用藥。
 7. 注意飲食：若發現某些食物或飲料會使耳鳴增加，應減少進食該類食品。
- 如患者，有持續性單側耳鳴（只在一隻耳朵中出現的耳鳴）、搏動性耳鳴（與心跳同步的耳鳴），或者感到暈眩、耳脹或單耳聽力喪失，建議尋求醫生的協助，醫生會根據個別情況提供適當的治療建議。

資料提供：醫院管理局耳鼻喉科統籌委員會

2024 年