

高雄榮民總醫院 耳鼻喉頭頸部 一般衛教文件

科別	耳鼻喉科	編號：4600004
主題	耳鳴	2003.07.01 訂定
製作單位	耳鼻喉頭頸部	2023.07.18 審閱/修訂

一般說明

耳鳴是很多病所共有的一個症狀。凡是沒有「音源」而耳朵卻「聽」到了聲音，就是我們所稱的「耳鳴」。有人覺得耳鳴的位置很深，沒有辦法分別側性，因此也被稱作腦鳴。這些指的都是類似的症狀。耳鳴的聲音千奇百怪，有的單耳、有人兩邊；有的大聲、有的小聲；有的一下子就消失了，有的聲音卻會長期存在，甚至嚴重到影響生活品質。一般來說，男性及老年人較容易有耳鳴，也被認為和肥胖、三高(血壓、血脂、血糖)、焦慮症，以及長期的噪音暴露或職業傷害有關。在美國有10%-15%的人口受耳鳴困擾。

耳鳴的分類分成好幾種，最常被醫師採用的耳鳴分類為：原發性耳鳴(不明原因的機機、滋滋或轟轟聲，通常被認為是聽神經退化導致)，以及次發性耳鳴(有明確原因的耳鳴，包括耳屎堵塞、耳咽管阻塞、中耳炎、梅尼爾氏症、前庭神經瘤等)。也有醫師以自覺性耳鳴(只有自己能聽到的)和他覺性耳鳴(醫師也能聽到的，大部分是心血管問題，較少見)來做分別。通常來說，人類的大腦對兩耳的聽覺會有協調作用，如果從中耳、耳蝸、聽神經到腦部的連線上出了障礙，腦部可能會試圖放大患側的輸入訊號來達到平衡，音訊被腦部解讀後放大的結果，就會出現一些持續出現的聲音，像是收聽電台轉大音量後出現的雜訊一樣，耳鳴可能就是這樣發生的。更甚者，某些特定頻率的聲音被放大後，還會產生過度刺激，造成聽覺敏感、耳痛甚至是焦慮恐慌發作。但原發性耳鳴真正的發生機制，醫學上還沒有定論。

某些患者聽到的耳鳴是像心跳或脈搏節奏一樣的砰砰聲，我們稱為搏動性耳鳴。搏動性耳鳴是因為頭頸部的動脈或靜脈血管隨著血流的搏動撞擊周邊的骨頭或軟組織造成，通常都有某一側較大聲。如果您有心血管疾病、高血壓及高血脂的病史，必須向醫師提及，若耳鳴聲是因為頸動脈粥狀硬化狹窄造成的血管紊流而來，要小心腦部缺血的風險；但若沒有相關的病史，這類耳鳴常常是因為左右側大靜脈血液回流量不同造成，或是包覆靜脈的頭骨骨板較薄所致，並沒有特別的危險性，不需要太過緊張。

部分少見的耳鳴是聽到自己講話的重疊回音或是呼吸聲，這可能是從過瘦或關閉不緊的耳咽管傳來的，或是覆蓋內耳半規管的骨板較薄造成聲音的傳導增強，有時需要進一步內視鏡或影像檢查；更少見的情況是耳朵聽到的聲音是有人在向自己講一些有意義的話語，這可能是一種聽幻覺或錯覺，而不是典型的耳鳴，需要身心科醫師進一步協助。

本身與醫師要如何合作控制耳鳴

若是有持續未癒的單側耳鳴，您應至耳鼻喉科就診，以免誤診或延誤嚴重病情，最怕的像是突發性聽障、鼻咽癌等，若未及時就醫，恐錯過黃金治療期。就診時，您應將耳鳴的情況稍作說明，像是持續時間、聽起來像是什麼聲音、音量、誘發因素、是否影響情緒及睡眠、是否有其他症狀等等。醫師會依照您的症狀，進行身體檢查及安排聽力檢查，以判斷您是簡單而容易處理的狀況，或是複雜的病情需要進一步評估。只有特殊情形才需要安排腦部檢查。

然而，大部分病患在檢查過後，會發現其實耳鳴並不是由嚴重疾病引發的。有的時候可能只是大腦發出警告來通知您：小心自己的身體，該休息一下了。大多數病患是因為早期聽力退化，加上腦部較為敏感，而產生出了耳鳴，這類耳鳴可能長期穩定存在，不干擾生活或作息；但很多耳鳴會被強化而變得更明顯，而產生嚴重的生活影響。常見的放大效應常來自：

1. 睡眠障礙，造成神經安定性不足，耳鳴變得更大聲；長期耳鳴造成情緒不佳，甚至和焦慮症、憂鬱症相輔相成，嚴重影響生活及工作品質。
2. 急慢性的偏頭痛可能強化放大耳鳴聲，與頭痛、暈眩共同起伏。
3. 緊繃的生活作息造成頭頸部肌肉僵硬，大約四成耳鳴患者耳鳴的聲量或頻率可能被頭頸部肌肉關節的姿勢或動作影響。

也因此，醫師對於經過完整檢查、六個月以上、長期困擾性的耳鳴，治療重點並不在於讓耳鳴聲音消失，而是在於您如何了解耳鳴的波動，降低耳鳴對您的干擾。關於耳鳴治療，您需要知道的有：

1. 多數患者對聲波治療或音樂治療有幫助。這指的是，在您需要睡眠或專心工作時，可利用各種工具播放能讓您感到舒適的音樂或聲波，像是古典樂、海浪聲等，來降低因耳鳴所造成的煩悶感，並避免過度的藥物使用，增加您的生活品質。
2. 降低生活壓力；避免過度噪音暴露(像是工作上、戴耳機等)以及過量的菸酒、咖啡、茶、可樂；不要自行服用阿斯匹靈類止痛藥或抗生素。這些都可能惡化您的耳鳴。
3. 若您被發現有中度以上的聽力障礙，您可使用助聽器同時改善您的耳鳴及聽力損傷。要知道，耳鳴本身不會導致聽力完全喪失，反而是嚴重的聽力喪失，常常伴隨嚴重的耳鳴。如同前文所說，助聽器能提升您的聽力水準，大腦就會再度調降雙耳訊號至舒適的音量，降低先前因聽損調升音量所帶來的耳鳴噪音。
4. 若您因耳鳴而出現了對特定聲音敏感的狀況，發作時，適時的用手指或耳塞保護自己的聽力，可以有效的降低不適感。
5. 心理治療或認知行為治療，對於同步有耳鳴及心理疾患的病患有幫忙，像是焦慮症等。
6. 若您的耳鳴會被頸部的僵硬影響，或與咬合關節活動有關，可嘗試熱敷、拉筋等方法來增加頭頸部肌肉的放鬆，或是進行復健物理治療。

7. 部分的患者能從藥物中獲得效益，但這些患者大部分使用藥物的目的常常是控制睡眠障礙和焦慮症狀而不是讓耳鳴完全不見。單憑藥物使耳鳴自然消失的機會不高，甚至可能產生過多副作用。
8. 常用的健康食品像是銀杏、褪黑激素、鋅等，還有磁場刺激等治療方式，目前在嚴謹的研究過程中還沒有證實對耳鳴有益。針灸對耳鳴的效益依照目前研究，也還不足以支持成為正規治療方式之一。當前唯一能證實對耳鳴消失有直接幫助的治療是手術植入人工電子耳。但因為費用較高，若沒有合併嚴重的雙耳聽力喪失，醫師不會優先建議您接受手術。

參考資料：

美國耳鼻喉科醫學會(AAO)、美國耳鳴醫學會(ATA)

2014年臨床建議指引

黃俊生、邵柏源(2002)・耳鼻喉科醫典・台北：合記。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。