

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：4600007
主題	梅尼爾氏症	2003.07.01 訂定
製作單位	耳鼻喉頭頸部	2023.07.25 審閱/修訂

一般說明

早期我們對於暈眩的認識不多，自從西元1861年法國梅尼爾醫師發表一位暈眩病患合併聽力症狀的論文後，我們就稱這類不明原因反覆性又聾又暈的疾病為梅尼爾氏症。然而，暈眩症的可能原因有十幾種，較常見的還有耳石脫落症、偏頭痛性眩暈、前庭神經炎、小腦中風或基底動脈狹窄等等，不是每種頭暈都叫做梅尼爾氏症。典型的梅尼爾氏症症狀包含了聽力減退、轟轟聲的耳鳴、耳悶及持續一段時間的眩暈，且這幾項症狀有三分之二的人會一起出現、一起好轉。國際上對於梅尼爾氏症也有很明確的診斷定義：

確診為梅尼爾氏症

- 至少兩次自發性的暈眩，每次持續20分鐘至12小時
- 在暈眩發作前、中或後，至少一次被聽力檢查發現病側耳有低或中音頻的神經性聽損
- 病側耳有波動性的聽覺症狀(聽力喪失、耳悶、耳鳴)
- 其他的前庭疾病診斷無法更理想的解釋目前症狀

經過了數十年的研究及辯證，梅尼爾氏症被發現可能和內耳的淋巴液體代謝出現障礙有關，原因包含了內淋巴液分泌過量、回吸收不足或內耳膜性結構破裂等等，造成了內耳水腫，但真實的病因目前還沒有結論。內淋巴液流經整個內耳，包括主管聽力的耳蝸和主管平

衡的前庭，來來回回的水腫就導致內耳漲潮、退潮，出現了波動性、時好時壞的聽力及平衡症狀。

通常這樣的病變會固定發生在某一側內耳，造成單側症狀為主，但也有25%的患者在數年內雙側分別發病。經統計，梅尼爾氏症大約占總人口的0.5%左右，占所有暈眩患者的一成上下，女性較多，好發於40到60歲的中年族群；但據信華人族群的患病機會較西方人低。

如何進行初步照護

因為最有可能造成梅尼爾氏症的原因是內耳的淋巴液代謝異常，因此利用飲食控制，及藥物來均衡內耳的液體及電解質平衡，是傳統上醫師最常建議病患優先採用的治療方式。飲食控制的要點為：戒菸酒、少咖啡因、”均鹽飲食”。

均鹽飲食的意思是，將每日攝取的鹽分平均在日常生活飲食中，首先是盡量達到每天每餐穩定的鹽份平衡，不要有太大的波動。有些醫師會建議”低鹽”飲食，理論上的建議量是，一餐總鹽量不要超過一公克，一整天不要超過兩到三克鹽份(這樣的量大概是半茶匙)，但因為計算上和實際實行上很困難，因此我們建議均鹽飲食就好，患者的接受度會比較高，也有較佳的順從度。另外要注意的，若您有每日運動的習慣，也要少量多次的補充運動飲料而非純水，才能讓體內及耳內的電解質量維持穩定。

低咖啡因要多低呢？通常建議減至一天一小杯咖啡開始，最好是低咖啡因的配方。若症狀無法改善，就需要再減量。

除了上面提到的，脆弱受傷的內耳也很容易因為不良的生活習慣、菸酒過量、過敏症狀、賀爾蒙失調、壓力、失眠或睡眠呼吸中止症，影響它的敏感度。因此維持固定的運動、飲食、作息，是保養內耳不要太容易發作症狀的不二法門。三分之二的病患光是靠飲食及生

活習慣的調整，就能減緩症狀。

但若單純的飲食及生活習慣控制效果不佳，醫師可能會加上下列口服藥物來控制症狀：

- 低劑量利尿劑：使用的目的不是為了利尿或是排出內耳多餘的水，而是為了促進內耳淋巴液的電解質平衡進而穩定內耳水壓；但的確許多病患會因為吃利尿劑而常跑廁所，或甚至造成低血壓症狀，例如：頭昏眼花、無力等等。因此在服用利尿劑的時間內，若可能請規則監測血壓，若正在服用高血壓或腎病藥物，請和醫師說明。
- 若有需要，醫師也會視情形加上抗暈眩藥物。這些藥物都是在大發作時降低內耳及中樞的神經衝動，讓患者暫時能穩定下來。也因為副作用較多，醫師一般不會建議您長期服用。您需要了解的是，長期使用這類型的藥物來治療慢性暈眩症狀，可能會加速您的前庭退化，或是對姿勢改變不敏感，而造成容易跌倒的危險。

長期來說，我應該如何追蹤梅尼爾氏症？

經過長久的臨床觀察，我們發現梅尼爾氏症所造成的聽力及平衡功能退化，是逐步且不可逆的；您也可以將它視為是一種不穩定且進行性的內耳退化。常常病患出現症狀前來找醫師求診時，內耳功能都已經有一定程度的損壞了。若您經過了長期的生活型態及飲食控制，加上藥物上的追蹤調整，能穩定的控制一段時間，那是最好的；但也是有可能在就醫治療後仍出現症狀惡化，這是就可能要跟醫師討論較為進階的治療方式，如破壞性的內耳手術等。

參考資料：

Basura GJ, et al. Clinical Practice Guideline: Ménière's Disease. Otolaryngol Head Neck Surg. 2020 Apr;162(2_suppl):S1-S55. doi: 10.1177/0194599820909438. PMID: 32267799.

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。