

有时候,我们耳朵里老是嗡嗡响,吵得人头昏脑胀,严重起来甚至觉都睡不好,这就是耳鸣发作了。据统计,约15%的人一生中会经历一次超过5分钟的耳鸣。

诊断耳鸣有两个条件

耳鸣是患者的自觉症状,环境里没有声音,自己感觉耳朵里有嗡嗡。耳鸣的诊断必须符合两个条件:一是耳内有鸣鸣响,二是外界没有相应声源。具体表现为:自觉一侧或两侧耳内或头颅内外有鸣响的声音感觉,如蝉鸣声、吹风声、流水声、电流声、沙沙声、嗡嗡声、唧唧声等,这种声感可出现一种或数种,呈持续性或间歇性,但外界并无相应声源。

中医古籍《灵枢·脉度篇》有“肾气通于耳,肾和则能闻五音矣”之说,即肾精虚衰,肾气不足,耳失濡养就会导致耳鸣。《素问·脉解》有“阳气万物盛上而跃,故耳鸣也。”之说,表明耳鸣还与饮食不节、睡眠不足、压力过大等导致的脏腑功能失调有关。

耳鸣多以虚证为主

耳鸣的病机有虚有实,实证引起的耳鸣多以突发性耳鸣为主,持续时间较短。而虚证引起的耳鸣往往时间长,比较难治,反复发作,缠绵不愈。临床遇到的耳鸣多以虚证为主,尤其以中老年患者和压力比较大的年轻人最为高发。

为什么虚证的耳鸣会长时间持续?这是因为虚证耳鸣多是因脾胃虚弱、气血不足或肾元亏损所导致。当人体气血津液受到损耗时,身体是非常虚弱的,即使暂时止住了耳鸣,但只要一点诱因,耳鸣会再次发作。因此,治疗耳鸣的根本是调理脾肾和气血。

肾精不足型食疗方

肾精不足引起的耳鸣,主要表现为耳鸣声如蝉鸣(昼夜不息、夜间加重)、睡眠不安,甚至听力下降,同时还可能伴有头晕眼花、腰膝酸软、多梦遗精、舌质红苔少等表现。

肾精不足型耳鸣的患者,日常可以服用熟地、山药、生蚝、桑葚、黑米、核桃、枸杞、腰果、花生、芡实、黑豆、黑芝麻等食材补益肾气,添精生髓。平时要注意避免过度劳累,不要熬夜,以免加重对肾精的损耗。

推荐一个食疗方——菟丝子粥。菟丝子30克,将菟丝子洗净捣碎,加水煎煮,去渣留汁,与粳米60克同煮粥,粥成时,调味食用。

脾胃虚弱型食疗方

中医认为,脾胃为后天之本,气血生化之源。若脾胃虚弱、气血生化不足引起的耳鸣,具体可表现为:劳累后或在蹲下站起时耳鸣发作或加重,耳内有突然空虚或发凉的感觉。平时还会伴有倦怠乏力、食欲不振、腹胀腹泻、面色不佳、苔薄白等。

脾胃虚弱型的耳鸣患者,日常可以服用党参、山药、莲子、龙眼肉、猴头菇、当归、大枣、牛肉、糯米、红薯等食材健脾益气、补益气血。脾虚患者日常还可通过加强运动促进气血循环、帮助脾胃运化。

推荐一个食疗方——归参炖母鸡。母鸡1只,当归15克,党参15克,葱、姜、黄酒、食盐适量。将母鸡去毛及内脏,腹腔内置当归15克、党参15克及葱、姜、黄酒、食盐各适量,将母鸡放入砂锅,加水以小火煨炖,烂熟即可,吃鸡喝汤。

(生命时报)

食疗小方治耳鸣

●广东省中医院主任医师 李云英

