

## 耳鳴衛教指導



### ❖何謂耳鳴？

耳鳴是耳朵裡最令人不悅的聲音，造成耳鳴的原因很多，從最小的耳內異物塞住，大到鼻咽癌、腦膜瘤、聽神經瘤等都可能形成耳鳴。

### ❖耳鳴大致可以分為以下幾類

1. 外耳性耳鳴：因外耳道病變或異物置入或黴菌感染引起發炎。
2. 中耳性耳鳴：因為急、慢性中耳炎或過敏性鼻炎、鼻竇炎、胃酸逆流造成耳咽管功能病變或鼻咽部病變等導致中耳腔功能不好而形成耳鳴。
3. 內耳性耳鳴：因為老化或噪音傷害、藥物副作用或頭部外傷、血管病變等造成內耳神經接受器病變或退化受損而形成內耳性耳鳴。
4. 精神官能性耳鳴：因為工作壓力大、生活緊張、焦慮、睡眠品質不好或外界刺激造成自主神經失調也會引起耳鳴。
5. 腦內器質性變化、腦膜瘤壓迫到神經或聽覺中樞病變等也都會造成耳鳴；高血壓、糖尿病、貧血、代謝異常等也可能出現耳鳴。

### ❖出現耳鳴現象的人要注意日常家庭護理：

1. 避免接觸強烈的雜訊，放鬆心情改善睡眠品質，避免使用加劇耳鳴症狀的藥物。
2. 減少噪音源或者佩戴防護耳罩、耳塞等來保護耳鳴患者的聽力。
3. 注意不要長時間、大音量的使用隨身聽耳機。
4. 適當調整工作節奏，放鬆耳鳴病人的情緒，轉移對耳鳴的注意力。
5. 吸煙可以使血氧下降，而內耳毛細胞又是一種對缺氧極其敏感的細胞，所以缺氧會對毛細胞造成損害，加重耳鳴現象。
6. 在飲食上：盡量避免咖啡因、酒精、甜食或辛辣的食物。

