

耳鳴 — 有很多治療的方法

Tinnitus --- Many Treatments Available

甚麼是耳鳴？ What is Tinnitus?

耳鳴是自己在耳內聽到的鳴聲或其他聲音，旁人卻聽不到。美國有超過五千萬人在不同程度上有這種確實存在而又無形的症狀。嚴重的耳鳴使人困擾，甚至引致失眠和情緒低落。

耳鳴的成因很多 Numerous Causes

引致耳鳴的成因很多，包括外耳道積存耳垢、頭顱受傷、心血管疾病、甲狀腺功能不足、耳骨退化、以及受到巨聲的影響。耳鳴也可以由超過 200 種處方藥物和成藥的副作用所引致。雖然患有耳鳴的人通常都有聽覺問題，但耳鳴和失聰並無必然的因果關係。患耳鳴的人應該找聽覺科專家診斷是否因健康問題而引起。

不同的治療方法 Treatment Options

雖然耳鳴會自動消失，但是有些人卻長期患有這種症狀。現在有很多可以治療耳鳴的方法。一種叫聲音遮蓋器的儀器，樣子像助聽器，可以產生聲音以分散患者對耳鳴的注意力。對失聰的人來說，助聽器的功效就跟聲音遮蓋器一樣，可以減低或消除耳鳴。

第二種治療方法是耳鳴改善療法 [tinnitus retraining therapy (TRT)]。其方法是在患者耳內或耳背安置一個儀器，以助大腦對耳鳴的症狀“不加理會”。該儀器產生一種比耳鳴較柔弱的聲音。這種耳鳴改善療法可能要進行超過一年的時間，才能達至最佳的效果。

除了使用儀器之外，還有很多種藥物用以消除耳鳴，例如抗驚厥鎮靜劑 (anti-convulsants tranquilizers)、抗抑鬱藥 (anti-anxiety medications)、血管舒張藥 (vasodilators) 和抗組織胺劑 (antihistamines)。

其他的治療方法包括針對顎骨問題的牙科治療、生物反饋 (biofeedback)、敏感控制和另類治療等。很多患者使用過獨特的療法，對他們似乎有效。

減輕壓力 Stress Reduction

很多患者最先感到耳鳴時是在受到高壓的期間。已知有耳鳴的患者會注意到在壓力下，耳鳴會加劇。

患有耳鳴的人應找心理醫生討論耳鳴的後果以及受壓力的影響，並可學會怎樣減輕耳鳴的症狀或改變對耳鳴的看法。

Danielle Campbell 編寫

Advance for Audiologist May/June 2000 p.26

mcs04110