

耳鳴中醫治療

廖桂聲醫師 本文刊於聯合報醫藥版

門診患者常主訴，我的耳朵聽到一些不該聽到的聲音，有如嗡嗡、咻咻聲、水浪聲、蟬鳴聲等，此種「耳鳴」現象會令人受不了。通常健康的人不應有耳鳴，耳鳴係指「聽到一些不應該聽到的聲音」，就是疾病的警兆，聽覺異常的症狀，不「隨便」耳鳴才是正常的。

耳鳴是指外界無聲源而病患自覺耳中響鳴，多種病因會造成耳鳴，常伴有不同程度的聽力下降，而耳內鳴響亦可干擾聽覺，困擾了多少人。察其耳鳴的原因包括：

因聲音傳導發生障礙引起的，有耳垢積滿外耳道及中耳發生病變如中耳積水；兩者尚有聽力障礙。

耳蝸中感受細胞發生病變如巨大聲響如槍擊聲。

梅尼爾氏症除耳鳴外，尚會有頭暈、眩暈及聽力障礙。

中耳的病變則包括頭頸部動脈體腫瘤、慢性炎症肉芽瘤、頸動脈瘤等，其中動脈瘤所引起的耳鳴的聲音，與心跳聲一樣。

以上病因解決，煩人的耳鳴便可立即解決。但是原因不明的耳鳴多於

晚睡、常常熬夜、睡眠不足者。

多吃辛辣燥熱食物。

長時間在高分貝的噪音中工作

心身症，因壓力大造成耳朵供血量不足也會誘發耳鳴。

耳鳴乃病人自覺耳內鳴響，如覺聞蟬聲，潮水聲或呼吸聲皆聽得到，而妨礙聽覺。耳鳴的聲音因人而異，在中醫的治療原則，依循素問六元正紀大論云：「厥陰司天，三之氣，耳鳴掉眩。」又云：「木之鬱發，甚則耳鳴如蟬。」說明了耳鳴當分為虛、實兩大類。凡暴起耳鳴聲大，用手按耳而鳴聲更大的肝膽經火盛，屬實症；漸覺耳鳴而聲細。以手按之鳴聲減輕或停止的腎陰虧損，屬虛症。人體的耳朵經絡循行，肝脈繞於耳輪，腎氣通於耳；耳鳴的聲響的頻率與本身代表的疾病不同而有所差別，如下所述：

耳中如聞風聲，自覺耳中憋氣，有阻塞感，聽力下降而自聲增強，鼓膜輕度潮紅而內陷，耳鳴發作之前或外感風邪之後，餘熱未盡，攻衝於所產生耳鳴聲。此為肝經實熱，蒙蔽清竅的證候。方劑以小柴胡湯加桔梗、遠志、連翹…。

耳鳴如潮，或如風雷，每於暴怒之後或情緒激動時，耳鳴的響度及困擾程度會隨著增加，頭暈、目赤面紅、口苦咽乾、焦躁易怒、艱寐多夢或胸滿脹感。此為肝氣鬱結，上擾清竅的證候。方劑以加味道遙散加桔梗、遠志、青蒿…。

耳內常鳴，聲如蟬蚊，聲音細而微，持續不休，晝輕夜重，頭暈健

忘，腰膝酸軟，畏寒肢冷，夜尿頻多。此為腎元虧虛、耳竅失養的證候。方劑以金匱腎氣丸加磁鐵石、神 …。

耳鳴如水自內耳似噴泉般淚射而出。頭重如裹，胸悶痞塞，咳嗽痰多，色白如水。此為痰飲停聚，上擾清竅之證候。方劑以苓桂朮甘湯加減方。

醫師建議，耳鳴須耐心診治，否則欲消除耳鳴，真是難如上青天。另外，必須有充足的睡眠、開朗的心情，並訓練自己轉移注意力有唸佛、靜坐、冥想、或其他聽輕鬆音樂等。飲食方面忌飲咖啡及茶、炸辣刺激食物。宜多吃白蘿蔔、黑豆、生蘆筍、豆腐、水梨；避免長期受高分貝吵雜噪音的工作環境。遠離耳鳴，讓「耳根清靜」。

（本文作者為廖桂聲中醫診所院長）