

耳朵嗡嗡嗡嗡叫!我聽不到啦!

談耳鳴的中醫治療

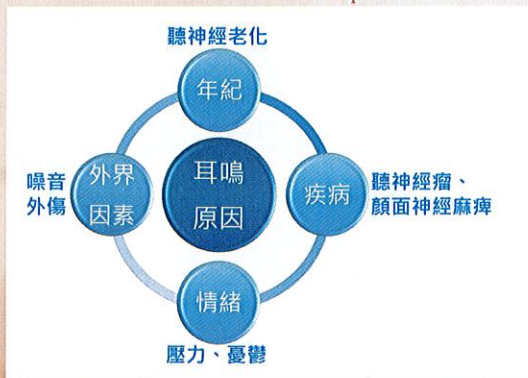
文/中西整合醫療科 林榮志 主任
張佳閱 研究助理

不同人的耳鳴，出現的聲音往往也有所不同。有人形容聲音像金屬刮過的聲音、像無數根微細鐵絲彈動的響聲、嗡嗡聲、風吹嘯聲、叮叮響聲、爆裂聲，甚至像有人在耳鼓上不規律拍打…。

耳鳴到底是什麼原因引起？其實現代醫學並沒有很好的解釋，大多只把耳鳴解釋成「一種症狀」，而非單一疾病；而中醫對耳鳴的看法也大致相同，並不認為耳鳴是單一原因引起，可能是來自於外感，或臟腑疾病引起的症狀。有時是和情緒焦慮、心煩易怒、睡眠障礙、注意力不集中、或生活或工作的障礙有關。

目前耳鳴的起因被認為是和神經退化或變性有關，通常先是單側發作，繼而兩耳皆鳴。久而久之，有些人還會合併聽力減退，若要預防聽神經退化過快，積極治療就有其必要性。

造成耳鳴的原因很多，以下舉例：



一般聽力障礙，多出現在中老年人：

老人聽力障礙罹患率

50至65歲的人口→約四分之一

65歲以上的老年人口→約達三分之一

80歲以上的老人人口→約有二分之一以上

依中醫的觀點，「腎開竅於耳，手足少陽經亦分布於耳，耳又為宗脈之所聚」，因此與許多經脈、臟腑有關。對於耳鳴最早在《內經》記載：「十二經脈皆秉氣於胃，上走於面，而達空竅。」而「腎氣通於耳，耳和則耳能聞五音」。

《醫學綱目》也提到：「耳聾有虛有實。」對於耳鳴虛實問題的簡單判斷如下，如果耳鳴的暴鳴聲大，以手按之聲音更大的話，就多屬於實証，通常多由肝、膽、三焦之火循經上擾所致，多由外邪、痰火、肝火，如肝膽火熱、痰火上擾等引起。若脾濕過剩，清陽不生，清竅失養，也會引起耳鳴。

如果耳鳴聲小，用手按壓耳朵時聲音可以減輕的話，則多數虛證，可能如腎氣虛、中氣下陷、心血虛等現象。

預防耳鳴主要是為了避免其造成的聽力損害，以下幾個措施可以參考

- 避免在高噪音環境下長時間工作，或採取保護聽力的措施，如佩戴耳塞。
- 在音量大的場合，需佩戴耳塞，忌以紙巾或棉花塞耳朵裡，不僅無法有效隔絕噪音，還可能成為耳道異物。
- 戴耳機聽音樂時，音量需適當控制。
- 避免過量飲用酒精類飲品；戒菸且拒絕二手菸，尼古丁可能減少耳朵血液供應，提高耳鳴的可能性。
- 保持健康體重，肥胖可致高血壓，升高的血壓可增加耳朵對聲音的敏感性進而導致耳鳴，所以建議規律鍛鍊身體、健康飲食。

萬一罹患耳鳴，如何減小耳鳴的強度？先避免再去高噪音場所；同時定期監測血壓，按時服藥，減少血壓干擾耳鳴；限制鹽分攝取，減少耳內淋巴液滲透壓變化；減少使用咖啡因和尼古丁等；規律且充足的睡眠；適當的運動習慣。

在此介紹下列三個自我保健、預防耳鳴的穴位，建議每天早上起床，或是睡覺前，給予五分鐘的穴位按摩。

湧泉穴（腎經）

湧泉穴（腳掌前方約三分之一的中心凹陷處），用手掌循腳底腎經「湧泉穴」來回緩慢按摩，以右手掌按摩左腳底；左手掌按摩右腳底，直到腳底有溫熱感為止。可治療耳鳴、聽力不良與中耳炎，還能強化心臟、膀胱功能等。



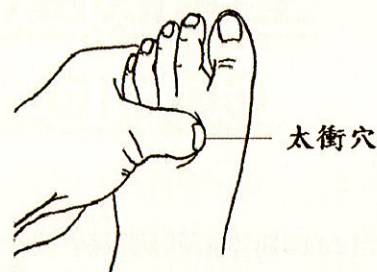
風池穴（膽經）

風池穴（後頸枕骨下緣，髮際凹陷處），兩手指分別按住左右兩側風池穴處，其餘四指固定在後枕部抓按，可緩解暈眩耳鳴、頭痛頭暈，還能緩解頸椎疼痛、促進睡眠和緩解眼部疲勞，安神定志。



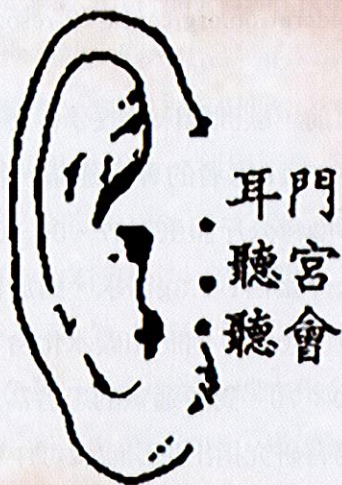
太衝穴(肝經)

太衝穴（雙腳腳背上，在第一腳趾骨與第二腳趾骨結合處上方的凹陷處），用拇指指腹按壓太衝穴，兩側穴位各按壓10~15次，主要功能在於疏肝解鬱、消除壓力，進而治療耳鳴與聽力不良。



中國醫藥大學前副校長張永賢對罹患耳鳴與重聽的患者建議，做穴道按摩操，來緩解耳鳴等症狀：

1. 搓揉手掌：雙手掌相對密合，用力搓揉四十九次，使雙手掌溫熱，以溫暖心包絡與心經。
2. 耳部按摩：用食指和中指夾住耳朵（中指在耳前，食指在耳後）上下來回摩擦四十九次；耳前可刺激「耳門」、「聽宮」、「聽會」穴道。耳後可刺激「顛息」、「瘦脈」、「翳風」穴道。



3. 外耳道按摩：將食指插入外耳道旋轉七次，再用指尖把外耳道堵住稍加用力，維持七秒後，突然拔出食指，連續做七次。
4. 鳴天鼓按摩：手掌自耳後壓住整個耳殼，指尖緊貼在後頭部，食指放在中指上，用食指向下彈壓敲打後頭部，可聽見耳內鳴響，即為鳴天鼓，共敲鳴四十九次。

最後提醒大家，有不舒服症狀應尋求專業醫師，切勿服用來路不明的藥物，本院中西整合醫療科提供最適切的建議與服務。