

警惕！可能会“聋”！中心医院专家说，正确认识“耳鸣”很重要！

2023-10-31原文





你耳鸣过吗？听到的是什么声音呢？

- A、像苍蝇蚊子在耳边飞的声音
- B、流水声
- C、鸣笛声
- D、说不清楚是什么声音

很多人不觉得耳鸣是啥大问题
但有时耳鸣是耳传递的信号，需要关注！



01

什么是耳鸣？

耳鸣是指当外界没有声音时，我们却能听到声音的现象。耳鸣声特征多样，可以是蝉鸣声、流水声、轰鸣声、电流声等。耳鸣是耳鼻喉最常见的症状之一，也是耳科临床三大难题之一。一般人群中17%有不同程度耳鸣，老年人耳鸣发生率可达33%。

中医早在《内经》中就有关于的记载，历代医籍中还有苦鸣、蝉鸣、耳中鸣、耳数鸣、耳虚鸣等不同的名称。

02

为什么会耳鸣？

很多耳鸣患者同时存在听力下降的情况。我们大脑中的电信号分为兴奋性电信号和抑制性电信号。在正常情况下，两种信号处于相对平衡的状态。在听力下降的情况下，外界传入的听觉信息（兴奋性信号）减少，大脑为了达到新的稳态，会打破原来的平衡，整体向

相对兴奋的状态偏移，也就导致了在外界没有听觉信号传入的情况下，我们却能听到兴奋性信号产生的声音。

目前，耳鸣的发病机制尚未完全明确，除听力下降外，年龄、睡眠、应激反应等都是耳鸣产生的原因。

03

根据产生耳鸣的病因将耳鸣分为4类：

- 1、耳源性耳鸣：耳鸣病变位于听觉系统内，如外耳中耳各种疾病。
。
- 2、非耳源性耳鸣：听觉系统以外部位的耳鸣，多指体声，如动静脉瘘、动脉瘤。
- 3、疾病性耳鸣：某些疾病可导致耳鸣，如甲状腺功能异常、糖尿病、颈椎病、偏头痛、高血压、高血脂、肾病、自身免疫性疾病。
- 4、精神心理性耳鸣。

04

如何正确应对耳鸣？

- 1、保持良好的工作生活习惯，按时作息避免熬夜，避免过度疲劳，适当运动，保持心情舒畅。

2、避免长时间噪音刺激，科学佩戴耳机。遵循三个60原则：耳机音量分贝要少于60分贝；耳机音量要小于最大音量的60%；连续使用耳机时间要少于60分钟。

3、积极控制基础疾病，保持血压、血糖、血脂等处于稳定良好水平。

4、急性耳鸣需尽早就诊，查明病因，对症治疗。

文章作者：耳鼻咽喉头颈外科 罗翌

**健康咨询
一手掌握**

视频号 公众号

攀枝花市中心医院
panzhihua central Hospital

诚信 仁爱 敬业 创新

精选留言

暂无...