

耳鳴

耳鳴指在「耳內」或「腦內」聽到的聲音，而非外來聲響。

耳鳴有多種形式（包括嗡嗡聲、吹哨聲、嘶嘶聲）。耳鳴極之常見，每 10 人就有 1 人受耳鳴影響。對小部分人來說，這令人困擾。有很多控制及治療方式，可大大減低耳鳴的影響。

了解如何詮釋聲音

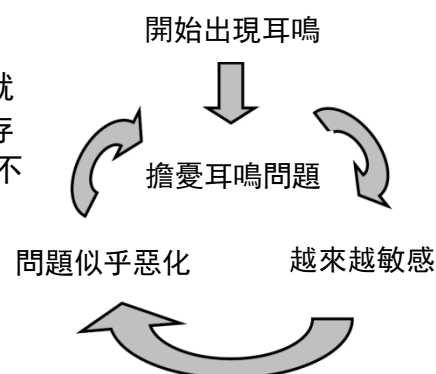
聲音通過耳道，令耳膜震動。這透過中耳的三塊骨傳入內耳中的耳蝸（負責聆聽的器官）。耳蝸內，有成千上萬的小毛細胞，將聲音轉化為電子脈衝，再透過神經纖維傳至腦部。

為分析每道傳入的聲音，腦部會將其與聽覺記憶配對。同時，我們會為聽到的聲音附加意思（例如聽到獅子咆哮大概會驅使我們跑掉，而空中飛機巨響一般都不會令我們有任何行動）。結果，我們就有能力按照「需聽」的基準篩走聲音。

甚麼導致耳鳴？

當電活動（上文概述的自然過程）的聲響視為潛在危險信號，就會出現耳鳴。這是因為聽覺記憶不能將那些聲響與記憶庫中儲存的任何聲響配對。因此，相比外在/環境聲響，就會更注意這種不熟悉的內在聲響。覺性「循環」就因而出現。

耳鳴視為症狀，而非疾病。因此，之所以有這種覺性，原因通常人人不同。或許不能找出單一誘因，但與聽覺治療師討論很可能有助您找出箇中原因。



當喪失聽覺的人遇到耳鳴問題，腦部通常都因傳入的聲音減少，而自覺聽到內部聲音。大部分情況下，常用助聽器可透過向耳朵傳入更多日常聲音，減少對聽覺系統的負擔，以助解決問題。

心理或生理系統改變，亦可加劇聽力過敏。誘因可包括壓力、緊張或服藥改變。當並無喪失聽覺的人遇到耳鳴問題，通常都是這些因素引致耳鳴覺性。這些情況下，聲音治療或輕鬆技巧可能有幫助。改變生活習慣，不論變化有多細微，亦可能大有助益。

應對策略

- 了解耳鳴的機制成因，這對成功調節而言非常重要！
- 盡量不要對耳鳴問題過慮。老是想著問題很有機會令情況惡化。分散注意力可加快自然適應，所以專注於興趣嗜好很重要。
- 壓力管理。透過肌肉放鬆運動、呼吸練習、一般運動以改善健康體能，來減少壓力。
- 避免寧靜，因為這會對耳朵造成負擔。使用提升聲音的裝置，例如耳鳴紓緩器、枕頭音箱、有聲讀物、電視、電台、穿戴式發聲器、助聽器（如適用）。
- 嘗試改善睡眠規律。避免日間小睡，只在疲累時上床睡覺，並每天同一時間起床。

更多資訊

聽障患者行動協會 (Action on Hearing Loss) (前稱為 RNID)

19-23 Featherstone Street, London EC1Y 8SL

求助熱線：0808 808 6666（上午 9:00 - 下午 5:00）資訊熱線：0808 808 0123

文本電話：0808 808 9000 短訊：0780 000 0360

電郵：information@hearingloss.org.uk 網址：www.actiononhearingloss.org.uk

英國耳鳴協會 (BTA)

Ground Floor, Unit 5, Acorn Business Park, Woodseats Close, Sheffield S8 0TB

求助熱線：0800 018 0527（上午 9:15 - 下午 4:30）傳真：0114 258 7059

辦事處：0114 250993

電郵：info@tinnitus.org.uk 網址：www.tinnitus.org.uk

Hearing Link - 關於喪失聽覺及耳鳴的資訊。www.hearinglink.org

電話：0300 111 1113 07526 123255（短訊）enquiries@hearinglink.org

裝置

Naturecare Relaxation、音效裝置、枕頭音箱及 CD

- AoHL 電話：03330 144525 www.actiononhearingloss.org.uk/shop
- New World Music www.newworldmusic.com
- Connevans. 01737 247571 www.connevans.com
- Maplin Electronics www.maplin.co.uk

免費下載自然聲音及風鈴聲。

連結：www.peterhirschberg.com/mysoftware.html

點擊連結前往 *Aire Freshener*。

另外，可試試瀏覽 <http://naturesoundsfor.me/>，免費下載至 MP3

在 iPhone 下載自然聲音應用程式亦是不錯選擇。

正念冥想

<http://franticworld.com/free-meditations-from-mindfulness/>

個人管理計劃

電話號碼：0118 3227238

電郵：audiology.royalberkshire@nhs.net

本文件設有其他語言版本及格式，可按要求提供。

AUD_983

聽覺治療，2016 年 4 月

下次審閱時間：2018 年 4 月