

耳鸣的治疗方法，十种方法帮助你缓解耳鸣

刘 军

绵阳市中医医院 621000

【中图分类号】R76

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-096-02

耳鸣是很多人常出现的病症，症状轻的人会感觉耳朵里有蝉鸣声，水声等，症状严重者感到耳朵里有擂鼓声或是汽车鸣笛声、电流声等。这种症状不分昼夜的存在，会影响我们的正常生活和睡眠，导致心神不宁，对健康产生较大危害。在临床中耳鸣有很多类型和原因，想要有效缓解耳鸣，要了解耳鸣发生、找到具体原因采取针对性措施，当然在生活也有一些方法能够缓解耳鸣。

耳鸣的特点

经过流行病学调查发现，不同性别耳鸣发生率不同，女性约为 16.2%、男性约为 21.3%，耳鸣严重程度因个体差异而不同。耳部疾病、老龄化、耳聋等均是耳鸣的危险因素。调查显示，年轻人仅有 5% 慢性耳鸣发病率，年龄超过 65 岁发病率会提高到 12%。另外，并不是所有耳聋患者都存在耳鸣症状，听力健康者也会患病。近些年来，受到噪声、娱乐场所、战争与武装冲突增多以及口老龄化等因素影响，提高了耳鸣发生率。

耳鸣的临床症状

不同患者耳鸣致病因素复杂，所以症状也会因人而异。对耳鸣过分关注、声音感知排除在外，还会伴随记忆和认知减弱、厌声症、听觉过敏等症状。大部分患者都会存在注意力不集中、恼怒、焦虑、失眠、烦恼、失落等症状。由于耳鸣属于机体病理状态，是耳科的一个常见疾病，又会影响到工作和生活，所以如果症状严重可以找精神科医生、神经耳科医生、听力师、耳科医生等帮助，也可以根据具体情况通过手术或药物消除耳鸣，让世界回归安静。

耳鸣的原因

1、噪音：如果长时间处于噪音环境中，更容易发生耳鸣情况，如果本身就有耳鸣症状，噪音污染还会让症状加重。也有部分患者接触噪音后原病情减轻，或是诱发其它耳鸣症状。

2、睡觉姿势：与坐位相比较，卧位时耳鸣症状会更加严重，当然也有部分患者卧位时症状减轻，所以睡眠中要适当调整体位。还有部分患者做扭转动作、低头、向一侧转头时，也会出现或加重耳鸣。

3、心理精神原因：心理和精神状态与耳鸣有着一定关系，例如：在遇到意外事件时，容易在强烈刺激下诱发耳鸣。另外，过度疲劳、忧郁、情绪波动、精神紧张等原因也会加重耳鸣症状。当然耳鸣的出现反过来还会对患者的心理状态、情绪状态产生影响，形成恶性循环，加重病情。

4、经期原因：部分女性在行经期，耳鸣症状会更加严重；也有部分妊娠期女性出现或加重耳鸣症状，这与身体激素水平变化相关。

十种缓解耳鸣的方法

1、耳部按摩：双手拇指放在脑后，手掌按住双耳，使用其余四个手指有规律的敲打后脑勺；也可以轻轻揉搓耳垂、耳廓。能够对神经末梢起到刺激作用，加速组织代谢和淋巴、血液循环，平衡器官功能，减轻耳鸣症状。

2、鼓膜按摩：两侧耳朵用手掌堵住，快速按压后，快速离开，反复多次，能够加速耳部血液循环，缓解脑疲劳，减轻耳鸣症状。

3、屏气法：静坐状态下，两个手指捏住鼻子，牙关咬紧，

双目怒睁，让耳道中进入空气有轰轰声为止。可以让耳部各个血管压力提高，在耳部聚集更多血液，以缓解耳鸣。

4、张嘴和闭嘴：早上起床后，最大程度张开嘴巴，并用口呼气，随着用力吸气，闭上嘴巴，反复多次张嘴、闭嘴。在一张一合过程中，能够促进局部血液循环，活动咽喉部肌肉，疏通耳咽鼓管，平衡耳朵内外压力，缓解耳鸣症状。

5、穴位按压法：可以选择下关穴、听宫穴、合谷穴，每个穴位按压每次按压 1min，能够有效缓解耳鸣。如果患者伴随头晕症状，可以同时按压太冲穴，病症也能一同改善。

6、热敷法：毛巾用热水浸泡，拧干水分后覆盖在两个耳朵上，也可以双手摩擦发热后覆盖在两个耳朵上，能在热效应下扩张耳部血管，增加局部供血量，缓解耳鸣。

7、掩蔽法：首先进行耳鸣心理声学测试、听力测试，制定相应的掩蔽方法后，以测试结果为标准，找到和患者实际情况相符合的声音，用双侧、对侧或同侧气导耳机给声，患者每天聆听一次，每次 30 分钟，如果条件许可每天 2 次。这是现阶段最为有效的缓解耳鸣的方法。

8、药物治疗：进行对症支持治疗、基础疾病治疗，药物包括卡马西平、氯硝安定、利多卡因等耳鸣抑制药，以及抗抑郁药学抗焦虑药等，以缓解耳鸣带来的影响。

9、电刺激疗法：主要是通过电流直接刺激，鼓膜用 1% 盐酸利多卡因局部麻醉后，顺着鼓膜切开孔，将直径 250 μm 的银铱电极放置在骨壁上放置顶端约 750 μm 处，心电图用电极放置在耳后作为负极。刺激波形为正弦波，刺激电频率调整为 1000Hz。听觉系统经过电流直接刺激，可以起到抑制耳鸣的效果。

10、联合疗法：目前治疗耳鸣的方法多种多样，不同方法均有着各自的特点，以及不同的有效性。其中，电刺激、声掩蔽、生物反馈、药物等联合的疗法更值得推荐，能在协同作用下，减少药物使用量，降低副作用，提升治疗效果，缩短病程。

经常耳鸣要注意什么

1、减少脂肪的摄入：存在耳鸣症状的患者需要限制脂肪摄入量，主要是脂肪过多摄入后会提高血脂，影响血液正常循环，甚至出现障碍，进而加重耳鸣症状，所以需要限制日常摄入量。

2、纠正不良习惯：一部分耳鸣患者病症的出现与长期喝酒、喝咖啡等不良生活习惯相关，所以要积极的纠正这些不良习惯，减少对神经的刺激。

3、调节呼吸：每天晚上睡前，保持侧卧体位，在双侧耳孔中插入中指，保持身体放松，注意力放在足心，正常吸气，在呼气时向足心送气，每天 10 分钟。因为耳腔和鼻腔相同，如果患者伴随鼻塞症状，三分钟内也可以同时得到缓解。

4、控制情绪：如果耳鸣是神经衰弱引起的，则与患者心理、社会环境等因素相关，尤其是在焦虑不安、情绪失控、生气、忧郁等情况下，会影响正常的自主神经，让身体紧绷，异常收缩全身血管，减少内耳供血量；同时，还会诱发内耳毛细胞变性、萎缩。所以生活中需要进行自我情绪调节，放平心态，平衡身心，预防和改善耳鸣。

5、多进食活血食物：黄酒、红葡萄酒、韭菜、黑木耳等

(下转第 97 页)

病人怎样配合手术与麻醉

廖 洪

江安中医医院手术室

【中图分类号】R614

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 12-097-01

人们听到手术一词，往往会联想到比较严重的疾病。为什么会这样想，究其原因是手术往往是保守治疗的补充方法，很多人保守治疗效果不显著，没有办法的情况下通过手术治疗。手术会对人们的身体产生创伤，无论开放手术还是微创手术都会产生一定程度的创伤，使人们在手术前感到恐惧，在手术后感到疼痛。所以，面对手术人们表现的很慌张，但人们无需过于担心，因为现阶段的手术非常先进，手术麻醉的效果也非常好，只要人们掌握手术配合及麻醉配合方法，手术成功率将大幅提升，人们也能顺利回到健康的生活。

一、手术怎么配合

人们有病后进入医院，医生让患者检查身体，主要是检查病灶位置的情况，常见的检查方法是CT、MRI等，通过影像学技术可以评估人们的病灶情况，为后续治疗提供支持。比如，人们是冠心病，通过检查后发现冠脉异常，冠心病是威胁人们生命健康的疾病，人们对疾病非常重视。冠心病患者在手术前应当检查是否合并心梗，要是合并心梗，手术治疗过程中注意的问题增多，要是患者经常发生心绞痛，对心绞痛发作情况及预后情况详细了解。对患者体能情况进行评估，分析患者体能症状。接下来则是分析患者症状及疾病的关系，并询问患者使用药物情况。

很多患者在手术前服用了药物，服药药物在一定程度上增加患者的麻醉风险，若患者手术前已经服用药物，围术期便应当继续服用，不然失去药物支持，很多患者会突发并发症。有些患者长期使用他汀类药物，围术期也要按照常规药物量服用。有些人使用阿司匹林治疗，但是这种药物需要在患者术前5-7天停药，针对一些特定的外科手术，围术期使用阿司匹林方法不同，医生会根据患者病情推荐方案，患者一定要注意聆听。

二、麻醉怎么配合

麻醉效果会影响人们的手术效果，要是人们在手术前非常焦虑，或者心理应激反应引发疼痛，人们的血压会升高，为减少此类因素的影响，在麻醉前应当为患者使用一些镇静类药物调节情绪，也要让患者回忆过往美好的生活，从而稳定

自己的心理状态。很多老年人对手术比较担心，身体内的血容量不足，此类患者一般是减少药物量或者不使用镇静药物，可以通过小剂量的芬太尼减轻术前疼痛。医务人员为患者注射药物时，向患者说明药物的使用方法及意义，赢得患者认可，患者明确药物的应用意义后要积极配合麻醉师操作。

一些患者在手术时，麻醉师告诉患者麻醉方法是全麻，在麻醉后会进入睡眠状态。在麻醉诱导时，护士应当积极陪伴患者，给予患者鼓励、支持，减轻患者麻醉期恐惧感，巡回护士及时为患者开辟静脉通路，协助麻醉师静脉输入麻醉药物，并密切观察患者呼吸及心率等变化。诱导是全麻的关键，护士的辅助很重要。麻醉师在气管插管后，护士也要轻轻按压患者的环状软骨，并帮助医生看清患者的声带，预防患者呕吐。在插管时患者会有明显的咳嗽及强烈反应，护士应当学会保护患者，以免患者在插管时受伤。麻醉医生观察麻醉深度满意后，护士需要为患者合理摆放体位，并对手术位置进行清洁。

在全麻维持阶段，患者的病情比较稳定，此时应当合理为患者补液、密切观察患者体征。巡回护士应当测量患者的体温、脉搏及血氧饱和度，在医生的指导下合理使用药物。巡回护士与医生配合，可以防止并发症，确保手术顺利进展。

有些急诊手术的患者，比如，胃饱患者的胃内容物发生误吸的风险性高。患者急性发病前刚刚进食，在躯体损伤严重的情况下胃内充血。所以，患者的呕吐物容易吸入患者胃内，发生并发症的风险性高，有些病情严重的患者会死亡。巡回护士应当有效控制病情，通过吸引装置将口鼻分泌物清理，可以促进呕吐物排出，患者也不会发生误吸。面对全麻手术的患者，医护配合往往非常重要。

总而言之，病人需要手术治疗，术前、术后都需要配合，比较关键的部分是术前准备及麻醉，护士及医生都应当对病人进行指导，使病人了解麻醉配合方法，护士在术中紧密观察病人的麻醉情况，合理为病人摆放体位，向病人说明手术前需要注意的各类问题，包括心理问题及用药问题、饮食问题等，各项准备完成后手术将顺利进展。

(上接第96页)

有着活血化瘀作用的食物，可以扩张血管，降低血液黏稠度，有利于耳部小血管血液循环保持正常，防止因缺血而出现耳鸣。

6、远离噪音污染：长时间接触噪音，或是突然的巨大声响，都容易引发耳鸣、降低听力，所以生活中不要长时间戴耳机，耳机音量不要过大，如果是在高强度噪声环境中工作的高危人群，需要做好噪声防护，比如佩戴耳塞、耳罩。

7、多进食含锌食物：缺锌是诱发耳鸣的因素之一，因为与全身其它器官相比较，耳蜗中含锌量最大，随着年龄的增长，耳蜗内含锌量会逐渐的降低，对耳蜗功能产生影响，还会降低听力水平。所以建议60岁以上人群多进食豆类、猪肝、花生、芝麻、鱼粉、紫菜、虾皮、鲱鱼、牡蛎等含锌量高的食物。

8、多进食含铁食物：如果机体铁缺乏，会增加红细胞硬度，降低氧运输能力，减少耳部供血量，损伤听觉细胞功能，

诱发耳鸣。所以，为了预防和改善耳鸣症状，需要多进食蛋黄、大豆、鸡血、猪肾、鸡肝、猪肉、牛肉、猪肝等含铁量高的食物。

9、坚持喝牛奶：牛奶营养丰富，除了脂肪、蛋白质等，还含有胡萝卜素、维生素E、维生素B12、维生素B6、维生素B2、维生素B1、维生素D、维生素A。丰富的维生素对耳鸣防治有着良好作用。

10、避免疲劳和精神紧张：如果长时间身体疲劳或是精神高度紧张，都容易引发或是加重耳鸣，所以要对工作节奏做好调整，放松精神。

耳鸣属于比较常见的症状，如果在生活中发现自己有耳鸣症状不要过度紧张，可以对当前的工作和生活状态做调节，放松精神，保持愉悦的心情，并多补充富含维生素、锌、铁的食物。同时，还可以配合上述十种缓解耳鸣的方法，以减轻耳鸣症状；但是如果症状比较严重，持续时间比较长，还是需要及时就医，以便查明原因，确定合理的治疗方案。