



耳机星人注意，耳鸣警报已拉响

中青年人已成耳鸣主力军

在电视剧《我是刑警》中，郭警官在协助秦总破案时因疲劳缺觉出现多次耳鸣，甚至听不清声音，最终不得不停止工作去治疗。这一桥段引起不少观众的共鸣，有网友表示自己压力大、休息不好时就容易耳鸣。

其实，耳鸣还真不是老年人的专利，中青年人才是耳鸣的主力军。经常佩戴耳机、生活不规律、工作压力山大等都是诱因。那耳鸣不治真的会引起耳聋吗？来听听专家怎么说。

耳鸣是病吗？

耳鸣，是一种在没有外界声、电刺激条件下，人耳主观感受到的声音。

正常情况下我们既能听到声音，又能知道声音从哪里传来。耳鸣则是主观能听到声音，但却找不到声音的客观来源。譬如树上的蝉一直在叫，你能听见蝉鸣的声音，这是正常听觉。可是，明明没有蝉，人却仍感觉得到像蝉鸣的声音，这就是耳鸣。

可以肯定地告诉大家，大多数耳鸣本身不是独立的疾病，而是一种伴随症状。

中青年是耳鸣“主力军”

以前很多人认为，耳鸣是老年人的专属，其实不然，越来越多的年轻人也开始出现耳鸣，并且因为生活习惯和环境的变化，耳鸣患者有逐年年轻化的趋势。

随着生活、工作及精神压力的增大，耳鸣的发病率也呈逐年攀升的趋势，从3%~4%上升到了10%~20%，在耳鸣患者中，65岁以上的老年人占1/3左右，其余2/3都是中青年。

为啥耳鸣声不一样？

关于耳鸣，不同人的体验可能有所差异，有人感受到的是低频嗡嗡声，有人感受到的是高频蝉鸣声，还有人感受到的是稍显刺耳的尖声……

有人不禁会问了，为什么耳鸣的声音会不一样呢？首先因为导致耳鸣的原因有很多，不同的原因会导致我们主观感受不同，也就是感受到的声音有所不同。其次，每个人的耳鸣程度，或者说每个人感觉到耳鸣的程度是不同的。因为耳鸣在不同频率产生的音调也不一样，

所以描述出来的耳鸣声音自然就不相同。

五大因素易诱发耳鸣

疾病 外耳道耵聍栓塞、肿物或异物、中耳炎、迷路炎、乳突炎等。另外，外伤、心血管、风湿、内分泌、免疫相关疾病等均可导致耳鸣的发生。

生活方式 作息不规律、工作压力大、学习紧张、情绪调节能力较差也是耳鸣诱因。

负面情绪 被负面情绪困扰，尤其是常感焦虑、抑郁的人，更容易出现耳鸣。

噪音 经常接触噪音或是长时间佩戴耳机。长时间暴露在高音量下，尤其是通过耳机听音乐、玩游戏或看电影，不仅会引起耳鸣和耳痛，还可能会使内耳毛细胞功能受损，从而导致耳鸣和听力下降。这种损害通常是逐渐发生的，可能最初不易察觉。

更年期 更年期的女性也容易出现耳鸣，生活中有的人常会出现高频耳鸣。

耳鸣需要治疗吗？

依据《2019欧洲耳鸣多学科指南：诊断、评估和治疗》指南，专家不推荐使用药物治疗，原因是目前没有证据证明专门治疗耳鸣的药物有效。

对于急性耳鸣，普遍采用的治疗方法与短期突聋的治疗方法一致。突发性耳聋的治疗多以糖皮质激素及改善内耳微循环的药物为主。伴听力损失的耳鸣患者，指南建议使用助听器来处理听力损失，无听力损失耳鸣患者不推荐使用助听器。其他治疗方法还有神经刺激疗法、认知行为疗法、耳鸣习服疗法和声疗法等。

其中专家推荐使用的是认知行为疗法，其可减轻耳鸣的严重性或痛苦程度，并有效改善与耳鸣相关的恐惧及日常生活功能等方面的问题。

到医院就诊时如何向医生描述自己

的耳鸣呢？你可以向医生描述自己是否是第一次出现耳鸣；如果不是第一次出现，那第一次耳鸣是什么时候出现的，最近是否产生响度、耳别、持续时间的变化；有无基础疾病史；有无听力疾病家族史；有无噪声性环境暴露史……

总之，您将自己的耳鸣情况尽可能详尽地告知大夫后，更有利于大夫将之后的测听结果、耳鸣匹配结果与上述情况结合，得出更有力的诊疗手段。



这三种耳鸣要警惕

耳鸣是身体给我们发出的一个预警信号，如果出现耳鸣、听力下降、耳朵不适等症状，应尽早就医检查。特别是以下三种耳鸣，更要引起重视。

伴耳堵的耳鸣 这很有可能是突发性耳聋的前兆。突发性耳聋是指突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失，是一种主观性的耳鸣，其临床表现伴耳堵、耳堵塞感。注意：突聋后72小时内是黄金治疗期，治疗越早，听力恢复的可能性越大。

搏动性耳鸣 患者主观感觉到耳内有和心脏或血管搏动节律一致的声音。搏动性耳鸣一般是血管源性的，这种耳鸣大多和颅内以及头颈部的血管有关系，经过相邻的骨性结构、血管，血流声音传到耳蜗，从而使患者感到了耳鸣的存在。长时间搏动性耳鸣会严重影响生活、工作和睡眠，甚至引起抑郁、焦虑等精神障碍。

单侧耳鸣 还有一种病需要引起大家的特殊关注，就是听神经瘤。它早期表现以单侧耳鸣为主。随着肿瘤的增长可能会压迫脑干、小脑，导致功能异常，严重时会产生脑疝，危及生命。

学会调节 还你“耳根清净”

缓解焦虑情绪 要学会缓解自己的焦虑情绪，可以适当减少工作压力，转移注意力，积极参与社交活动等，同时保持心情愉悦。必要时可以寻找专业人士进行心理疏导。

其次，不要过多关注耳鸣，很多人都形成耳鸣—失眠—情绪焦虑—耳鸣加重，这样一个恶性循环。

特殊职业做好防护 对于从事相关噪声职业的人群，要做好声源的消声和隔音的防护工作，定期检测听力。

戴耳机别超60分钟 提醒喜欢戴耳机的年轻小伙伴们，耳机一定要正确地戴。遵循3个“60”原则，音量不要超过最大音量的60%，连续听的时间不要超过60分钟，周围环境音最好不要超过60分贝。

此外，尽量避免在环境噪音较大的地方（如地铁、飞机等）长时间佩戴耳机，因为此时需要调高音量来抵消外部噪音，容易造成听力损伤。如果必须在这些环境中使用耳机，建议选择降噪耳机以减少音量的需求。

晚上入睡时最好不要使用耳机。如果已经习惯听音乐入睡，不妨设置个定时，一个小时内定时关闭耳机。要引起大家注意的是，耳机尤其是入耳式耳机，长时间使用后会沾染耳垢、汗水和细菌。建议定期清洁耳机，尤其是耳塞部分，以减少细菌滋生对耳道健康的影响。

减少咖啡酒精摄入 饮食和生活习惯也会对耳朵健康产生影响。咖啡因、酒精和烟草会刺激神经系统，使耳鸣加剧。建议尽量减少咖啡、酒精的摄入，保持清淡饮食，避免吸烟。

此外，富含锌元素的食物对预防耳鸣有帮助，耳蜗的健康与锌密切相关。平时可以多吃含锌丰富的食物如海鲜、瘦肉、鸡蛋等。

久鸣必聋 这是真的吗？

“久鸣必聋”这一说法并不准确。科学研究表明，耳鸣本身并不会直接导致耳聋。

耳鸣通常是其他健康问题的症状，而不是直接导致听力丧失的原因。例如，长期处于噪音环境中、耳部疾病、血管问题甚至心理原因等都可能是耳鸣的诱因，而这些问题并不都会引起听力下降乃至耳聋。

转自北京青年报
专家：杜晶艳（北京朝阳医院）