

耳鸣耳聋

防治与护理153问

ERMING ERLONG FANGZHI YU HULI 153 WEN

主编 魏金荣 汤俊青

欢迎阅读军医版精品图书

简便实用的预防方法

最新最权威的治疗方案

医学专家为您答疑解惑

一书在手，防治无忧

献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书

耳鸣耳聋防治与 护理 153 问

ERMING ERLONG FANGZHI YU HULI 153 WEN

主 编	魏金荣	汤俊青			
副主编	谢英彪	杨 斌	黄春霞		
编 者	黄志坚	刘欢团	宋 健	郭 凯	
	章盈盈	陈泓静	虞丽相	黄 华	
	谢萃文	陈素琴			



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

耳鸣耳聋防治与护理 153 问 / 魏金荣, 汤俊青主编. —北京:
人民军医出版社, 2015.12

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-8836-1

I . ①耳… II . ①魏… ②汤… III . ①耳鸣—防治—问题
解答 ②耳聋—防治—问题解答 IV . ① R764.4-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 258798 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 毛淑静 侯小芳 责任审读: 赵晶辉

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 7.125 字数: 156千字

版、印次: 2015年12月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

本书采用专家答疑形式，首先介绍了耳聋耳鸣的病因、临床表现和诊断知识，然后详尽而通俗地阐述起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面的常识，重点解读了西医和中医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性。本书着重选答患者经常咨询医生的问题，实用性、科学性强，适合耳聋耳鸣患者及家属阅读参考。



前 言

疾病是人体在一定的条件下，因病因损害作用而发生的异常生命活动过程，人体的形态和（或）功能发生了一定的变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，结局可以是康复，也可以是长期残存，甚至会导致死亡。

现代医学对人体的多种生物参数都进行了测量，其数值基本上遵从统计学中的常态分布规律，即计算出一个均值和95%健康个体的所在范围，习惯上称之为正常范围，超出这个范围便是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，不正常范围并不一定就是疾病。比如，一个长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看作是亚健康状态。

《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先对多种常见病症的病因、临床表现和诊断做了较为详细的介绍，然后详尽而通俗地阐述起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、

护理等方面的常识，重点解读了西医和中医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，着重选答在临床诊疗中患者经常咨询医生的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既适用于患者及家属更全面地了解疾病，也可供医护人员向患者介绍病情，解释采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断时借鉴。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

编 者

2015年8月



目 录

一、看清耳鸣耳聋的真面目	1
1. 人耳是如何构成的	1
2. 人耳的听阈与听域是怎样的	2
3. 耳的听觉系统是如何组成的	3
4. 外耳的功能有哪些	5
5. 鼓膜有什么样的作用	6
6. 中耳是如何构成的	7
7. 内耳是如何构成的	10
8. 人耳的听觉特性是怎样的	13
9. 什么是声音“三要素”	16
10. 耳的平衡功能是怎样的	18
11. 什么是耳鸣	19
12. 耳鸣如何分类	20
13. 耳鸣的病因有哪些	21
14. 为什么要重视耳鸣	23
15. 耳鸣的危害有哪些	24
16. 什么是脑鸣	25
17. 耳鸣症状会不会自行消失	26
18. 耳鸣的病程对诊治有什么意义	26
19. 中耳炎患者为何会耳鸣	27

20. 耳硬化症患者的耳鸣有什么特点	29
21. 听神经瘤患者的耳鸣有什么特点	30
22. 梅尼埃病患者的耳鸣有什么特点	31
23. 突发性耳聋患者的耳鸣有什么特点	33
24. 患有耳鸣该怎么办	34
25. 耳聋是怎么回事	35
26. 耳聋如何分类、分级	36
27. 耳聋的早期征兆有哪些	38
28. 孩子听力障碍的早期信号有哪些	39
29. 什么是感音神经性耳聋	40
30. 引起感音神经性耳聋的原因有哪些	41
31. 什么是传导性耳聋	43
32. 什么是混合性耳聋	45
33. 什么是先天性耳聋	46
34. 什么是后天性耳聋	47
35. 噪声会引起耳聋吗	48
36. 什么是噪声性耳聋	50
37. 噪声有什么危害	51
38. 什么是老年性耳聋	53
39. 老年性耳聋有什么病理改变	55
40. 老年性耳聋有什么临床表现	56
41. 人老了都会发生耳聋吗	57
42. 什么是感染性耳聋	58
43. 中耳炎会引起耳聋吗	59
44. 中耳炎治愈后为何耳聋了	60
45. 鼓膜炎有几种	61
46. 什么是耳毒性耳聋	62

47. 什么是药物性耳聋	64
48. 引起耳聋的药物有哪些	65
49. 药物对儿童的听力有什么影响	67
50. 哪些全身性疾病可引起耳聋	69
51. 听力检查的方法有哪些	71
二、起居养生防治耳鸣耳聋	76
52. 耳鸣如何自我护理	76
53. 航空性中耳炎如何护理	77
54. 自己掏耳朵有害吗	78
55. 耳聋与生活方式有关吗	79
56. 梅尼埃病患者如何起居养生	80
57. 耳聋患者如何起居养生	81
58. 老年性耳聋患者如何起居养生	82
59. 老年性耳聋要注意什么	84
60. 老年人如何保护听力	84
61. 小虫、异物进入耳朵内怎么办	86
62. 如何做好耳的保健	87
63. 女性穿耳眼要注意什么	88
64. 使用助听器者如何耳保健	89
65. 如何训练聋儿的听觉、言语	90
三、合理饮食防治耳鸣耳聋	92
66. 耳鸣患者如何合理饮食	92
67. 治疗耳鸣的饮食要领	94
68. 耳聋患者有哪些饮食原则	94
69. 如何用药粥防治耳鸣耳聋	95

70. 如何用羹汤防治耳鸣耳聋	97
71. 如何用蜂蜜方防治耳鸣耳聋	99
72. 如何用药茶防治耳鸣耳聋	101
73. 如何用药蛋防治耳鸣耳聋	101
74. 如何用药酒防治耳鸣耳聋	103
75. 聪耳宜吃哪些食物	105
四、经常运动防治耳鸣耳聋	106
76. 如何进行耳部锻炼	106
77. 如何做小动作聪耳	107
78. 如何做八步耳保健操	108
79. 如何做九步耳保健操	109
80. 如何做十二步耳保健操	113
81. 如何做健耳保健操	114
82. 如何做聪耳保健操	116
83. 耳鸣患者如何做床上保健操	118
五、心理调适防治耳鸣耳聋	119
84. 耳鸣患者有哪些心理障碍	119
85. 耳鸣患者如何心理治疗	120
86. 耳鸣患者如何采用生物反馈疗法	121
87. 耳鸣患者如何采用习服疗法	122
88. 耳鸣患者如何采用认知疗法	124
六、西医如何治疗耳鸣耳聋	126
89. 耳鸣的治疗原则是什么	126
90. 耳鸣如何药物治疗	127

91. 耳鸣患者如何采用电刺激疗法	129
92. 耳鸣的理疗方法有哪些	129
93. 什么是耳鸣的掩蔽疗法	130
94. 掩蔽器具有哪些类型	132
95. 耳鸣患者如何采用掩蔽疗法	133
96. 影响掩蔽疗效的因素有哪些	135
97. 耳聋如何治疗	135
98. 感音神经性耳聋如何治疗	136
99. 传导性耳聋如何治疗	138
100. 混合性耳聋如何治疗	140
101. 先天性耳聋如何治疗	142
102. 药物性耳聋如何治疗	143
103. 分泌性中耳炎如何治疗	144
104. 急性化脓性中耳炎如何治疗	145
105. 慢性化脓性中耳炎如何治疗	146
106. 咽鼓管吹张如何进行	148
107. 中耳胆脂瘤如何治疗	149
108. 耳硬化症如何治疗	151
109. 梅尼埃病如何治疗	152
110. 听神经瘤如何治疗	153
111. 突发性耳聋如何治疗	154
112. 高压氧是如何治疗耳鸣耳聋的	155
113. 如何使用助听器	157
114. 助听器适用于哪些人	160
115. 如何选配助听器	162
116. 儿童助听器如何选配	164
117. 使用助听器要注意什么	165

- 118. 如何使用人工耳蜗 165
- 119. 人工耳蜗植入术适用于哪些人 167
- 120. 人工耳蜗植入术的禁忌证有哪些 169
- 121. 人工耳蜗植入后如何进行听觉言语康复 169

七、中医如何治疗耳鸣耳聋 171

- 122. 中医如何治耳鸣 171
- 123. 中医如何辨证治耳聋 173
- 124. 如何用汤药治耳鸣耳聋 175
- 125. 如何用中成药防治耳鸣耳聋 176
- 126. 如何用丸药防治耳鸣耳聋 180
- 127. 如何用膏方防治耳鸣耳聋 181
- 128. 如何用中药外治耳鸣耳聋 182
- 129. 如何刮痧防治耳鸣耳聋 185
- 130. 如何足疗防治耳鸣耳聋 186
- 131. 如何按摩防治耳鸣 187
- 132. 如何推拿防治耳聋 191
- 133. 如何指压防治耳鸣 192
- 134. 如何指压防治耳聋 194
- 135. 如何针刺防治耳鸣耳聋 195
- 136. 如何艾灸防治耳鸣耳聋 196
- 137. 如何拔罐防治耳鸣耳聋 197

八、如何预防耳鸣耳聋 199

- 138. 如何预防耳鸣 199
- 139. 乘飞机如何预防航空性中耳炎 200
- 140. 如何预防耳聋 201



141. 如何预防传导性耳聋.....	202
142. 如何预防感音性耳聋.....	203
143. 怎样预防胎儿期发生耳聋.....	204
144. 小儿如何预防耳聋.....	204
145. 护耳为什么要从娃娃抓起.....	205
146. 儿童防聋要注意什么.....	206
147. 老年人如何防耳聋.....	207
148. 如何预防噪声性耳聋.....	208
149. 如何预防老年性耳聋.....	209
150. 如何预防感染性耳聋.....	210
151. 如何预防中耳炎.....	210
152. 如何预防药物对耳的损害.....	211
153. 如何预防突发性耳聋.....	213

一、看清耳鸣耳聋的真面目

* 1. 人耳是如何构成的

耳是听觉器官的统称。人耳可分为外耳、中耳和内耳，连同各级听觉中枢组成了令人惊奇的听觉系统。听觉的机制包括从声波的机械振动至电化学反应、神经脉冲、中枢信息加工等一系列复杂过程。

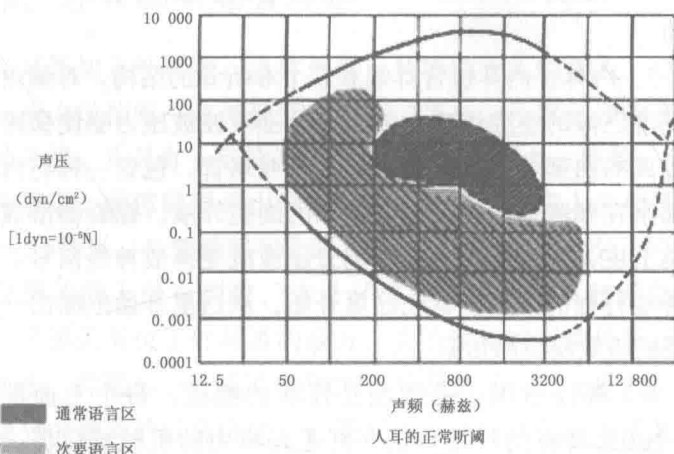
外耳包括耳郭（俗称耳朵）和外耳道，主要起集声作用；中耳介于外耳与内耳之间，包括鼓膜、听骨链、鼓室、咽鼓管等，是人体含气腔之一，容积约2毫升，主要起传声作用，中耳鼓膜的震动引起三块小骨锤骨、镫骨和砧骨上相震动，将声音传到内耳；内耳包括半规管、前庭、耳蜗三部分，内耳主要起一个转换器的作用，通过称为螺旋器的结构将中耳传来的声音的机械能量转变成一种电能，再通过神经传导至大脑，大脑再对其进行分析和综合，使我们能够听懂语言。

听觉的声学过程发生在外耳、中耳和内耳的耳蜗部分；听觉的神经过程发生在耳蜗的感受器部分、听神经及听觉中枢。听觉的声学过程已经有了科学的解释，而听觉的神经过程仍在探索之中。听觉的外周感受器官是耳，耳的适宜刺激是一定频

率范围内的声波振动。由声源振动引起空气产生疏密波，后者通过外耳道、鼓膜和听骨链的传递，引起耳蜗中淋巴液和基底膜的振动，使耳蜗螺旋器中的毛细胞产生兴奋。螺旋器和其中所含的毛细胞，是真正的声音感受装置，外耳和中耳等结构只是辅助振动波到达耳蜗的传音装置。听神经纤维就分布在毛细胞下方的基底膜中；振动波的机械能在这里转变为听神经纤维上的神经冲动，并以神经冲动的不同频率和组合形式对声音信息进行编码，传送到大脑皮质听觉中枢，产生听觉。听觉对动物适应环境和人类认识自然有重要的意义；在人类，有声语言是互通信息、交流思想的重要工具。

✿ 2. 人耳的听阈与听域是怎样的

听阈是指能产生听觉的最高限度和最低限度的刺激强度。耳的适宜刺激是空气振动的疏密波，但振动的频率必须在一定的范围内，并且达到一定强度，才能被耳蜗所感受，引起听觉。通常人耳能感受的振动频率为16~20 000赫兹，对于其中每一种频率，都有一个刚好能引起听觉的最小振动强度，称为听阈。人耳对不同频率的可听阈是不同的，当振动强度在听阈以上继续增加时，听觉的感受也相应增强，但当振动强度增加到某一限度时，它引起的将不单是听觉，同时还会引起鼓膜的疼痛感觉，这个限度称为最大可听阈。由于对每一个振动频率都有自己的听阈和最大可听阈，因而就能绘制出表示人耳对振动频率和强度的感受曲线，两条曲线所包围的区域称为听域。



* 3. 耳的听觉系统是如何组成的

听觉系统是由外耳、中耳、内耳及听神经所组成。

(1) 外耳：围绕耳道的软骨折叠位称为耳郭。当声波碰击到耳郭，便会被反射和减弱，这些改变提供了额外的信息去帮助脑部确定声音传来的方向。声波进入耳道——一个看似很简单的管，耳道会放大频率在3~12 000赫兹的声音。耳道末端是鼓膜，它标记着中耳的起点。

(2) 中耳：在耳道传送的声波会碰击到耳膜或鼓膜。这些声波信息通过一系列幼细的骨头——锤骨、砧骨和镫骨在充满空气的中耳腔传送。这些小骨扮演着杠杆和电报交换器的角色，把低压的鼓膜声音振动转换成高压声音振动，传递至更小的薄膜——卵圆窗。更高的压力是必要的，因为在卵圆窗之外的内耳中是分泌液而不是空气。经过听骨链的声音并非平均地被放大。中耳肌肉的听觉反射帮助保护内耳免受损伤。中耳仍

然以波形式传递声音信息，然后声音信息会在耳蜗被转换成神经冲动。

(3) 内耳：内耳包含耳蜗和几个非听觉的结构。耳蜗由三个充满淋巴液的空腔组成，并支持分泌液波被压力驱使横跨基底膜分离的两部分。一部分叫耳蜗管或蜗管，包含一种与内淋巴（通常在细胞里面的）成分相似的细胞外液。螺旋器形成一段知觉上皮，螺旋器的毛细胞把分泌液波变换成神经信号。十亿根神经行程的第一步就在这里开始，从这里开始酝酿出一系列广泛的听觉反应和知觉。

(4) 神经组织：毛细胞是柱状的细胞，每个上面都有100~200束特有的纤毛。这些纤毛是听力的机械感应器。在最长纤毛上面的是覆膜，它按每个声音周期前后移动，倾斜纤毛，并允许电流进入毛细胞。毛细胞就像眼睛的光感受器，它显示的不是其他神经元动作电位的表现特征，而是其等级反应。在耳蜗里，毛细胞远比传入神经纤维少。支配耳蜗的神经是前庭耳蜗神经，或称为第Ⅷ对脑神经。神经细胞的树状突支配耳蜗毛细胞。普遍认为神经传送体是谷氨酸。在神经元突触前的会合处，有一个明显的神经元突触前的“密集体”或带。这“密集体”被突触神经泡围绕，被认为帮助快速释放神经传送体。这些声音信号重新被编码，通过部分脑干（例如，耳蜗核和下丘脑）沿着听觉神经下移，进一步在各个中枢部位被处理。信号最终到达丘脑，并且从那里被传递到大脑皮质。在人脑，主要听觉皮质位于颞叶。由脑部到耳蜗的传出投射也充当着声音感知的角色。传出突触发生在外毛细胞的和内毛细胞之下的输入树状突。