

日本耳鼻咽喉科权威专家倾情打造
最具实用性的“家庭医生”养病宝典



名医图解



耳部疾病

正确治疗与生活调养

名医の図解 よくわかる耳鳴り・難聴・めまい

[日]石井正则 著 肖燕 译



耳鸣・重听（耳聋）・眩晕
轻松治疗，缓解不适
找到适合每个人的正确治疗方法，
有效消除症状的日常生活窍门



广西科学技术出版社

 名医图解 

耳部疾病

正确治疗与生活调养

名医の図解 よくわかる耳鳴り・難聴・めまい

[日]石井正则 著 肖燕 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2011-097号

MEI NO ZUKAI YOKU WAKARU MIMINARI/NANCHO/MEMAI

Copyright © 2006 by Masanori Ishii

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA

Simplified Chinese translation rights arranged with

SHUFU TO SEIKATSU SHA through Timo Associates Inc., Japan

Simplified Chinese translation copyright © 2011 Guangxi Science & Technology Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

耳部疾病正确治疗与生活调养 / (日) 石井正则著; 肖燕译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2011.11

(名医图解. 第2辑)

ISBN 978-7-80763-691-5

I. ①耳… II. ①石… ②肖… III. ①耳疾病—防治—图解
IV. ①R764-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第164101号

ERBUJIBING ZHENGQUE ZHILIAO YU SHENGHUO TIAOYANG

耳部疾病正确治疗与生活调养

作 者: [日] 石井正则
策 划: 冯靖城 陈 瑶
装帧设计: 卜翠红
责任印制: 韦文印

翻 译: 肖 燕
责任编辑: 陈 瑶 刘 杨
责任校对: 曾高兴 田 芳

出版人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经销: 全国各地新华书店
印刷: 北京盛源印刷有限公司
地址: 北京市通州区漷县镇后地村村北工业区
开本: 710mm × 980mm 1/16
字数: 170千字
版次: 2011年11月第1版
书号: ISBN 978-7-80763-691-5/R · 196
定价: 28.00元

邮政编码: 101109

印张: 14

印次: 2011年11月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

愿为患者带来最好的治疗指导和保健方法

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。因为随着人类的发展，疾病也在不断演化，所以说任何人都很难逃脱“生老病死”的自然法则。但是，现在的致病因素已经与以往大不相同，恶化的自然环境、现代社会的工作压力、暴饮暴食等不良的生活习惯等，使我们的健康受到极大的挑战，亚健康人群的比例也在不断上升。

最新发布的2009年《中国城市人群健康白皮书》显示，一线城市的白领亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”却不到3%，这是一个多么令人震惊的数字啊！调查还显示，目前中国人的八大致死疾病分别是恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、精神障碍疾病。“三高”、心脏病、痛风、肾病、哮喘、过敏等现代生活方式病，使越来越多的患者备受困扰。

虽然全国拥有众多的医疗机构，政府也在不断加大相关医疗投入，但这对于患者还是远远不够的。从某种程度来说，医生还是“供不应求”。很多患者都有这样的体验，在医院排几个小时的队，而与医生交流的时间只有短短几分钟，医生能为患者诊断开药的时间是很有限的，更谈不上向患者传授一些相关的医疗知识和日常保健的点点滴滴，关于疾病的很多事，医生没有时间完整地告诉你。

作为普通患者，我们又应该怎么办？道听途说还是对疾病不闻不问？现代社会给我们的健康造成了很多负面影响，因此，也就要求我们比以往任何时候都应更加关注健康，不断丰富自己的保健知识。不是每个人都需要成为医生，但了解自己身体的状况，明确自身疾病的特点，了解相关的健康保健常识、日常生活注意事项，却应该成为现代患者的必修课。医院能提供给我们的仅仅是

几分钟的门诊诊断或者几个月的住院治疗，而其余的时间，我们都将在家里，在工作单位，以及其他地方度过，掌握日常生活禁忌，知道哪些饮食对身体有益、哪些运动适合自己，甚至了解常用的医院检查手段和当下市场上的常见药物，都是患者本人及家属应该知道的问题。

基于以上种种，我社在众多常见病外版图书中精选了这套“名医图解”系列丛书引进出版。本套丛书融合了当前世界先进的治疗技术和日常保健知识，追求的是最适用于百姓的治疗方法。

本丛书之所以名为“名医图解”及“正确治疗与生活调养”，是因为具有以下特点：

一、权威性。本丛书作者均为日本各疾病研究领域的医学专家、院长、医疗项目负责人，他们凭借数十年的临床经验，专门为普通读者精心撰写了这套防治常见病的生活读本，可以说是专业医生开出的保健处方。

二、通俗性。本丛书一改同类书惯常做法，不仅文字通俗易懂，涵括患者及高危人群的衣食住行，更配以大量简洁、生动的插图，简单讲解相应的器官构造，形象展示具体的运动动作和要领，让您把每个知识点、每个保健步骤都看得明明白白。

三、实用性。本丛书介绍各种疾病的成因，让读者知道自己为什么会得这种病，继而了解现在医院常用的检查手段，让患者就医前先有心理准备，知道做哪些准备工作。更告诉患者接受医院诊疗后，在日常生活中应该怎样从饮食、运动、工作、起居等方面自我照顾，自我保护。医疗专家的细致提醒和全方位的治疗意见定会让患者找到与以往不同的治疗捷径。

我们衷心地希望您能从这套丛书中得到自己想要的知识，同时感谢您购买并阅读本书，更感谢您对我们的支持与信任。也希望关注本书的专家和读者提出宝贵的意见和建议，以使这套丛书日臻完善。

摆脱不适症状，享受惬意生活

最近，因为耳鸣、重听、眩晕而到医院问诊的人越来越多。一般情况下，仅有耳鸣、重听、眩晕等症状，并不会危及生命。但是如果任由这些症状恶化且久拖不决，日常生活就会受到影响，无法正常工作和生活，有时候还会影响睡眠。另外，如果症状恶化或是反复发作，就会使人的精神陷入焦虑，而精神上的焦虑又会进一步恶化耳鸣、重听和眩晕。

有时候一点点的疲劳也会引发暂时性的耳鸣、重听、眩晕，身体的衰老同样也会如此。另一方面，引发耳鸣、重听、眩晕并不全是疲劳和衰老，也有可能是耳朵或大脑的病变，或者是心脏方面的疾病。此外，有很多患者尽管出现了耳鸣、重听、眩晕等症状，但所做的各种检查却确定不了具体原因。在这种情况下，首先要做的，是减轻令患者感到不适和焦虑的症状。药物治疗能够有效缓解症状，这些年来，这方面的研究不断取得进展，而重视患者的生活质量的治疗方法也逐渐成熟。为了消除不适和焦虑，享受惬意生活，如果你感到了耳鸣、重听或是眩晕，一定要去看医生而不是置之不理。

如果你正在为耳鸣、重听、眩晕而苦恼，不知道什么时候该去什么样的医院，不知道看病时该注意哪些方面，也不知道为了减轻症状在生活上该注意些什么，本书将提供简单、易懂而又具体的建议。如果怀疑自己有了症状而感到不安，或是症状出现了却无所适从，本书将为您提供直接的帮助。在这本书里，您一定可以找到消除不适症状的方法。

目录

CONTENTS

第一章 症状的特征和类型

耳鸣、重听、眩晕是常见的现代病	2
> 为耳鸣、重听、眩晕而苦恼的人越来越多	2
> 年轻女性患者正在急剧增加	2
> 出现症状就不应放任不管，这点很重要	3
耳鸣症状的类型	4
> 只有自己能听到的耳鸣和别人也能听到的耳鸣	4
> 低音性耳鸣、高音性耳鸣、单音性耳鸣、杂音性耳鸣	5
> 突发性耳鸣和慢性耳鸣	5
> 头鸣——大脑传来的声音	7
耳鸣痛苦的程度可分为四个阶段	7
> 从“不会引起注意”程度到“无法睡眠”状态	7
> 对耳鸣的感受因人而异	9
耳鸣和重听两者经常并发	9
> 反映自己耳鸣的，九成重听	9
> 耳鸣患者也要确认是否重听	10
> 为什么耳鸣和重听容易并发	11
重听症状的类型	12
> 高音域、中音域、低音域的重听	12
> 还有特别的听取方式	14
> 噪音性重听和音响性外伤	14
> 有增加趋势的老年性重听	15
眩晕的四种症状类型	17
> 感觉天旋地转的旋转性眩晕	17
> 感觉站立不稳的非旋转性眩晕	17

> 失去平衡感的眩晕.....	17
> 瞬间眼前一片漆黑的直立性眩晕.....	18
眩晕发生时的注意事项.....	20
> 有无其他并发症状.....	20
> 眼球活动有无异常.....	20
> 什么时候会发生眩晕.....	21
要注意这些耳鸣、重听和眩晕.....	22
> 耳鸣长时间持续或伴有重听的时候.....	22
> 眩晕反复发作或日渐恶化时.....	23
> 步入中老年后，突然变得容易眩晕和晕车.....	23
> 不可无视精神方面的症状.....	24
突发强烈眩晕怎么办.....	25
> 待在安静的场所，保持冷静，这是铁的法则.....	25
> 外出时出现眩晕怎么办.....	25
出现如下症状时，应立即前往医院.....	27
> 需要安排救护车时.....	27
> 可能为听神经肿瘤或脑肿瘤时.....	27
> 突发性重听也应及早就诊.....	29
【专栏】晕车是怎么发生的.....	30

第二章 耳鸣、重听、眩晕发生的机制和原因

首先要了解耳朵的构造和功能.....	34
> 耳朵有听取声音和保持身体平衡的功能.....	34
> 声音是通过空气振动来传递的.....	35
> 调整中耳空气气压的咽鼓管.....	36
> 变成液体的振动，再变成电脉冲信号传递给大脑.....	37
> 声音强弱不同，耳蜗振动的部分也不同.....	38
> 控制头部转动的半规管.....	38
> 感受侧头和重力的耳石器.....	39

这种时候会引发耳鸣和重听.....	39
> 外耳或中耳异常，导致耳鸣和重听.....	39
> 听神经或大脑障碍引发耳鸣和重听.....	41
这种时候会引发眩晕.....	41
> 保持平衡感觉、视觉、躯体感觉的身体平衡.....	41
> 内耳疾病是眩晕的直接原因.....	42
> 前庭失调导致眩晕.....	42
> 大脑障碍导致眩晕.....	43
耳鸣、重听和眩晕有时候会同时发生.....	44
> 内耳发生病变时症状容易并发.....	44
> 相邻的耳蜗和前庭同时受影响.....	44
> 听神经肿瘤也会伴有其他症状.....	46
全身性障碍或生活习惯也会导致耳鸣、重听、眩晕.....	47
> 全身性障碍导致耳疾.....	47
> 生活习惯导致耳疾.....	48
> 老年人易得耳鸣、重听和眩晕.....	49
自主神经紊乱和心理疾病导致耳鸣、重听、眩晕.....	49
> 自主神经的功能.....	49
> 自主神经一旦紊乱，就容易出现症状.....	50
> 心理疾病导致耳鸣、重听和眩晕.....	51
压力过大引发耳鸣、重听、眩晕.....	52
> 压力叠加会使症状加重.....	52
> 压力的范畴.....	53
> 抗压能力弱的群体类型.....	53
用药、遗传及后遗症也会引发耳鸣、重听和眩晕.....	55
> 抗生素和抗癌剂引发的耳鸣、重听、眩晕.....	55
> 遗传性重听、耳鸣.....	56
> 头部外伤后遗症导致的眩晕.....	57
【专栏】感音细胞的再生治疗.....	58

第三章 在医院该如何接受检查和诊治

症状的发展程度及相应门诊的选择.....	62
> 发生耳鸣、重听、眩晕时，应首先到耳鼻喉科医院就诊.....	62
> 有如下症状时应到脑神经外科就诊.....	63
> 慢性疾病宿疾患者应该咨询保健医生.....	64
发病之初可以到附近的医疗站或诊所就诊.....	64
> 发病之初就到附近的医疗站或诊所就诊很重要.....	64
> 根据需要让医生推荐大医院.....	65
> 想更换医院时，有介绍信最好.....	66
去医院之前需要确认的事项.....	68
> 发型尽量不要搭住耳朵，尽量不要化妆.....	68
> 穿衣要便于活动，随身物品应打包安放.....	69
> 事先准备好扼要描述症状的便条.....	69
> 眩晕不发作时也可以去看医生吗.....	69
描述症状时的要点.....	70
> 出现症状时应把当时的情况记录下来.....	70
> 告诉医生有无慢性病以及正在服用的药物.....	71
耳鸣、重听、眩晕的一般性检查.....	72
> 使用耳镜检查耳朵.....	72
> 检查鼻腔或喉咙有无炎症.....	73
> 检查障碍部位的成像诊断.....	73
> 通过检查血液和血压以确认有无全身性疾病.....	74
> 因为病因复杂，所以检查的种类很多.....	75
耳鸣、重听的检查方法.....	75
> 确认是否重听的纯音听力检查.....	75
> 耳朵功能检查.....	76

眩晕的检查方法	78
> 检查眼球活动异常的眼震试验.....	78
> 平衡功能障碍检查.....	80
> 尽管针对眩晕进行了多项检查，但却没有发现异常.....	82
自主神经的功能和症状测试	83
> 自主神经失调症测试.....	83
检查没有发现异常怎么办	86
> 到心身医学科或精神科就诊.....	86
> 诊断应以检查压力状态为重点.....	86
> 难以注意到压力的A类型人注意事项.....	87

第四章 到医院接受相关治疗

治疗耳鸣的一般性方法	92
> 耳鸣没有办法根治，对症疗法是重点.....	92
> 基本的方法是药物治疗.....	92
> 心理护理能有效减轻焦虑和压力.....	93
治疗重听的一般性方法	94
> 使用药物使听力好转.....	94
> 也可以通过手术来改善重听.....	94
> 老年性重听可使用助听器.....	95
治疗眩晕的一般性方法	96
> 急性眩晕时应该静脉注射治疗.....	96
> 基本的方法是药物治疗.....	97
> 有的眩晕必须动手术.....	97
> 良性发作性位置性眩晕症的有效治疗方法.....	98
> 必要时还可以实行心理护理.....	98
耳鸣、重听、眩晕的主要有效药及副作用	99
> 针对耳鸣、重听、眩晕的药品种类很多.....	99

服用药品时的注意事项	103
> 不要擅自中止用药	103
> 开具的药品无效怎么办	104
> 出现副作用时，首先应咨询医生	104
> 即使症状治愈了，也应该严守服药期限	105
> 如果同时在数个科室看病，一定要向医生说明用药情况	105
【专栏】固定常去的药店	106

第五章 引发耳鸣、重听、眩晕的疾病及其治疗方法

耳朵疾病① 梅尼尔病	110
> 多发生于年轻女性的压力型眩晕	110
> 旋转性眩晕反复发作	110
> 可能转化成梅尼尔病的耳蜗型梅尼尔病	111
> 梅尼尔病是内淋巴水肿引发的吗	112
> 基本的治疗方法是药物治疗	113
> 为了改善症状和防止发作，应该远离疲劳和压力	113
> 出现眩晕发作的前兆就应立即加以预防	114
耳朵疾病② 良性发作性位置性眩晕症	115
> 头一转到某个特定位置就会眩晕	115
> 埃普利治疗法能成功地将脱落的耳石复原	116
> 应区分中枢性眩晕和颈性眩晕	117
耳朵疾病③ 前庭神经炎	118
> 剧烈的旋转性眩晕持续2~3天	118
> 以药物治疗为中心，同时进行平衡功能训练	119
> 眩晕发作过后还应注意生活习惯	120

耳朵疾病④ 迟发性内淋巴水肿	120
> 内淋巴水肿是梅尼尔病的病因	120
> 是有重听的内耳中发生了病变而导致迟发性内淋巴水肿吗	121
> 治疗方法同梅尼尔病	122
耳朵疾病⑤ 分泌性中耳炎	123
> 鼓膜深处积水而影响听力	123
> 由急性中耳炎转化而来，或由咽鼓管功能低下所致	124
> 鼓膜切开和鼓室内软管留置手术能有效治疗分泌性中耳炎	124
耳朵疾病⑥ 内耳炎	125
> 中耳炎容易转变成内耳炎	125
> 还有病毒性内耳炎、髓膜炎性内耳炎	126
> 影像诊断，使用抗生素治疗	127
耳朵疾病⑦ 亨特氏综合征	128
> 带状疱疹病毒感染面神经	128
> 及早服用抗病毒药效果明显	129
> 为了尽早康复，应及早治疗	129
耳朵疾病⑧ 突发性重听	131
> 容易发生于单侧耳朵，并伴有耳鸣或眩晕	131
> 应尽早使用类固醇药进行治疗	131
> 努力平静下来，远离压力	133
耳朵疾病⑨ 外淋巴瘘	133
> 中耳和内耳之间的内耳窗破裂引发外淋巴瘘	133
> 用力擤鼻子时，瞬间内耳窗会受到强大的压力	134
> 实行实验性鼓室开放手术，使裂开的内耳窗重新闭锁	134
耳朵疾病⑩ 听神经肿瘤	136
> 增生较慢的良性肿瘤无需担心转移	136
> 如果放任肿瘤增生，则有可能压迫到大脑	137
> 小肿瘤需要观察其发展	137
大脑及神经疾病① 脑血管疾病	138

> 在脑梗死或脑出血时眩晕发作最危险.....	138
> 在脑神经外科进行防止脑障碍恶化的治疗.....	140
> 作为脑血管疾病后遗症的眩晕.....	141
大脑及神经疾病② 椎 - 基底动脉供血不足.....	141
> 向小脑和脑干输送血液的动脉发生血流梗阻.....	141
> 在脑神经外科接受改善供血的治疗.....	143
全身性疾病① 糖尿病.....	144
> 糖尿病会给末梢神经造成危害.....	144
> 实行对症疗法和控制血糖值.....	145
> 糖尿病神经病变一旦恶化, 就会丧失知觉和出现神经症状.....	147
全身性疾病② 自主神经失调症.....	147
> 控制身体的神经功能陷入紊乱.....	147
> 出现耳鸣和眩晕, 但耳朵和大脑没有异常.....	148
> 症状长期化的话, 应该到心身医学科就诊.....	148
全身性疾病③ 更年期综合征.....	150
> 50岁左右的女性经常出现的种种不适症状.....	150
> 在妇科接受诊治, 治疗可以采用激素补充疗法.....	150
> 及时消除压力对于预防和改善症状很重要.....	151
心理疾病① 抑郁症.....	152
> 最近心因性耳鸣和眩晕的患者越来越多.....	152
> 眩晕伴有轻度抑郁, 耳鼻喉科就可以进行相应治疗.....	153
> 中等程度以上的抑郁症应该到心身医学科或精神科就诊.....	154
> 治疗抑郁症最重要的是休养.....	155
心理疾病② 恐慌症.....	155
> 反复出现原因不明的眩晕和呼吸困难.....	155
> 在心身医学科或精神科进行药物治疗.....	156
> 各种精神疾病引发眩晕.....	157
【专栏】过度减肥会导致耳鸣和眩晕.....	158

第六章 治疗耳部疾病的生活改善法

日常压力是耳鸣、重听、眩晕的导火线.....	162
> 原因不明的耳鸣、重听、眩晕特别多.....	162
> 症状的背后是压力.....	162
以“S-T-R-E-S-S”降低压力（stress）.....	166
> 压力是人生必要的“调味料”.....	166
> “S-T-R-E-S-S”包含六方面的意思.....	166
> 压力的感受方式、处理能力因人而异.....	168
> 自己无法处理压力时，应该找人商量设法消除.....	169
尝试写“耳鸣、重听、眩晕日记”.....	171
> 知道自己有压力是预防和减轻症状的第一步.....	171
> “耳鸣、重听、眩晕日记”怎样写.....	171
找到适合自己的压力消解法.....	172
> 尝试用不同方法缓解压力.....	172
> 缓解肌肉紧张，预防耳鸣、重听、眩晕.....	174
锻炼平衡功能以改善眩晕症状.....	178
> 习惯眩晕的康复训练.....	178
步行等轻度运动是预防耳鸣、重听、眩晕的最佳方式.....	182
> 步行有预防耳鸣、重听、眩晕和消除压力的双重效果.....	182
> 推荐可以轻松进行的步行.....	182
> 一个要点是，不设定运动量，以轻松的心态应对.....	183
> 在运动之前应咨询医生.....	183
要善于在生活中发现小惊喜.....	184
> 时间要宽裕，心情要放松.....	184
> 珍视日常生活中发现的惊喜.....	185
> 乐观想问题，乐观面对生活.....	186
生活节奏应有规律.....	186

> 生活节奏紊乱会导致体内平衡崩溃.....	186
> 首先要规范饮食和睡眠.....	187
> 排除生活中的“6S”	187
科学饮食以改善耳鸣、重听和眩晕.....	189
> 补充有促进神经代谢功能的B族维生素.....	189
> 饮酒也要注意.....	189
> 咖啡因、香辛料应尽量少食用.....	190
每天保证7小时的优质睡眠.....	191
> 睡眠不足是耳鸣、重听、眩晕的大敌.....	191
> 无法入睡时的对策.....	192
> 放心使用安眠药.....	192
日常生活中的注意事项.....	194
> 再忙也要确保休息时间.....	194
> 站立不稳时对危险要防患于未然.....	194
> 缓解身心紧张的洗浴也要注意安全.....	195
如何杜绝耳鸣、重听、眩晕发生.....	196
> 有的耳鸣、重听和眩晕也能预防.....	196
> 感觉到了症状发作的前兆时，请执行以下对策.....	197
> 不为症状而产生心理负担，这点也很重要.....	197
> 无视是耳鸣的最佳良药.....	198
> 耳鸣、重听、眩晕是身体的晴雨表.....	199
> 相信“病能治好”，以乐观的心态面对.....	200

第一章

症状的特征和类型