



JIANKANG SHENGHUO WANQUAN ZHINAN

健康生活完全指南

耳鸣耳聋

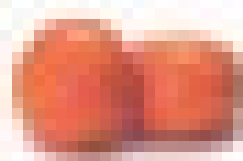
主编 郭裕 尹学兵

编写 忻耀杰 李苏玲 马胜民 张守杰 杨玉宣

健康丛书



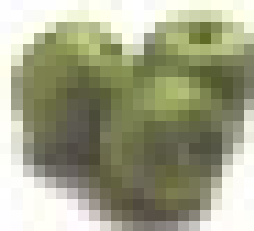
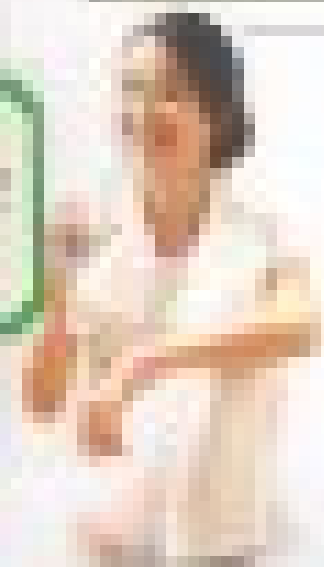
上海文化出版社



© 2004 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 255: 103–110

健康生活完全指南

耳鸣耳聋



Abstract

健康生活完全指南

耳鸣耳聋

主编 郭 裕 尹学兵

参编 忻耀杰 李苏玲 马胜民 张守杰 杨玉宣

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康生活完全指南. 耳鸣耳聋/郭裕,尹学兵主编. - 上海:

上海文化出版社, 2008

(健康生活完全指南)

ISBN 978 - 7 - 80740 - 338 - 8

I. 健… II. ①郭…②尹… III. ①耳鸣 - 防治②耳聋 - 防治
IV. R764.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 107118 号

责任编辑 何智明

装帧设计 许 菲

书 名 健康生活完全指南——耳鸣耳聋

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.slcmm.com

邮政编码 200020

印 刷 苏州文艺印刷厂

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 5.625

字 数 113,000

版 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1—5,100 册

国际书号 ISBN 978 - 7 - 80740 - 338 - 8/R·102

定 价 15.00 元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 0521 - 66063782

□ □ □ □

>>> 据最新统计表明,我国 13 亿人中有听力言语障碍的达到 2 180 万人,居我国残疾人总数的首位。并且,我国每年还会新增约 3 万名有听力障碍的新生儿,这些新生儿如得不到及时有效的干预治疗,将给他们的语言发育带来严重后果,最终可能导致聋哑。此外,随着我国老龄化社会的到来,老年人的听力健康日益引起全社会的关注。有关资料显示,我国 60 岁以上的老年人有 1.49 亿,其中 30% 以上受到老年性耳聋的困扰,是影响老年人晚年生活质量的重要因素。

听力障碍与耳病不仅给病人和家庭带来巨大的痛苦,也给社会造成了沉重的负担,直接影响到我国人口素质的提高和全面建设小康社会的步伐。

>>> 2008 年 3 月 3 日是第九次全国“爱耳日”。为了进一步加大听力障碍预防与康复知识的普及与宣传力度,让更多读者了解听力健康知识、增强听力保护意识,并使更多的听力残疾人及时得到康复服务,有机会参与奥运、聆听奥运、实现“同一个世界,同一个梦想”的奥运目标,第九次全国“爱耳日”宣传教育活动的主题就是“奥运精彩——我听到”。

CONTENTS 目录

认识指南

许多人觉得自己现在听力好好的,感到不会有什么因素会威胁到我们的听力,但是,我们要告诉您,生活中其实有很多意想不到的因素会不知不觉地“偷”走我们的听力,那么这些因素会是什么呢?

全世界中度和重度的耳聋患者有 2.5 亿 [003]

我国每年约有新生聋儿 3 万余名 [003]

大约有 40% 的耳鸣患者找不到原始病因 [004]

耳朵有几部分构成 [005]

外耳的结构和位置 [005]

中耳的结构和位置 [006]

内耳的结构 [008]

耳蜗内有哪些结构 [008]

鼓膜位于何处 [009]

鼓膜的主要作用 [010]

人是怎样听到声音的 [011]

分贝是什么意思 [012]

耳聋分哪几类 [013]

什么是先天性耳聋 [014]

突发性耳聋是怎么一回事 [016]

引起传导性耳聋的因素 [016]

为什么说治聋如救火 [018]

- [020] 什么叫搏动性耳鸣
- [021] 为什么中老年人多发耳鸣
- [022] 耳鸣与耳聋之间有何关系
- [023] 我国耳聋患者佩戴助听器的人为何比较少
- [025] 年纪大了就会发生耳聋吗
- [026] 耳鸣耳聋与糖尿病有关吗
- [027] 别把听力障碍不当一回事
- [028] 常见的听力认识误区
- [030] 听力损失程度分为几级

预防指南

根据英国最新公布的一个调查报告显示,女性在听觉上胜过男性,较少出现男性面对的听觉问题。

英国聋人协会发言人表示,男性丧失听觉或听觉受损经常与工作有关,较多从事一些长期接触嘈杂环境的职业,例如建造业从业人员便无可避免地经常听到损害听觉的巨响。再者,男性从事音乐或任职夜总会等工作的比例均超过女性,故男性较女性易损害听觉。

- [033] 预防耳鸣耳聋,我们该做些什么
- [034] 如何预防感染性耳聋的发生
- [034] 怎样预防老年性耳聋
- [035] 日常生活中如何预防突发性耳聋
- [037] 放炮仗为什么会引起耳聋
- [038] 放炮仗时如何预防耳聋
- [038] 怎样预防神经性耳鸣
- [040] 坐飞机如何预防耳鸣

病症指南

耳鸣耳聋专家认为,尽管耳聋耳鸣的原因比较复杂,但根本原因还是血液循环发生障碍,导致听神经组织变性,听功能减退。祖国医学认为,肾开窍于耳,肾藏精,肝藏血,肾气充足,则精血上养于耳,听觉聪敏;若肝肾之阴不足,则虚火上炎,耳聋耳鸣。所以,耳聋耳鸣多与肝、肾脏的功能受损有关。

- 如何知道自己听力有问题 [045]
- 耳朵后面为什么会出现红肿热痛 [046]
- 非化脓性中耳炎的常见症状 [048]
- 急性化脓性中耳炎的主要症状 [048]
- 导致突发性耳聋的三种常见诱因 [049]
- 中耳炎会导致面瘫吗 [050]
- 导致先天性耳聋和后天性耳聋的原因 [052]
- 小儿耳聋可以早期发现吗 [052]
- 突发性耳聋为耳鼻喉科急重症之一 [054]
- 耳朵里有响声就是耳鸣吗 [055]
- 耳聋早期有何信号 [056]
- 儿童发生耳聋有何预兆 [058]
- 出现耳鸣该如何看医生 [059]
- 耳鸣与哪些疾病有关 [061]
- 鼻咽癌患者出现耳鸣现象的原因 [063]
- 耳朵里也会长肿瘤吗 [064]
- 耳鸣患者的心理有何特征 [064]
- 高血压、高血脂为何容易伤害听力 [065]
- 常见的耳痒情况有哪些 [067]
- 患有听神经瘤为什么会出现耳鸣耳聋 [069]

检验指南

在临床上,一般只需要检查纯音听力和声导抗测试,就可诊断和辨别患者的听力损失情况以及是骨导还是气导出现问题,为治疗提供正确的方向。

- [073] 耳鸣检查主要“查”什么
- [075] 听力检查主要“查”什么
- [076] 中耳炎需要进行哪些检查
- [078] 耳鸣耳聋患者为什么要做 X 线检查

治疗指南

据中国聋儿康复研究中心报道,我国 7 岁以下儿童因为不合理使用抗生素造成耳聋的数量多达 30 万,占总聋哑儿童的比例 30% 至 40%。

链霉素、庆大霉素和卡那霉素,以及水杨酸制剂(阿斯匹林)、奎宁、抗肿瘤药物(卡铂,顺铂)等都会导致耳聋。

- [083] 治疗耳鸣主要有哪些方法
- [085] 中医治疗耳鸣有什么优势
- [086] 中医治疗耳鸣采用什么方法
- [088] 耳鸣程度不同,治疗方法各异
- [089] 治疗耳鸣常用的药物有哪些
- [092] 激光为什么能治耳鸣
- [093] 中医治疗耳聋采用什么方法
- [095] 电子耳蜗适合哪些人
- [095] 治疗先天性耳聋有何新方法

- 常用滴耳液的正确使用方法 [098]
- 西医治疗耳聋采用什么方法 [101]
- 急性分泌性中耳炎的治疗方法有哪些 [102]
- 急性化脓性中耳炎的治疗方法有哪些 [102]
- 如何治疗感音性耳聋 [103]
- 耳朵发痒、流黄水怎么办 [104]
- 如何处理异物误入耳朵 [105]

生活指南

众所周知,不少人平时习惯于耳疼了揉揉,耳鸣了拍拍,并且时不时地还掏一掏……殊不知,这些不经意的小动作隐藏着大问题。专家提醒,“爱耳”要从良好的个人习惯开始。挖耳要小心,如果游泳或洗澡时耳朵进水,要侧身将水排出,或是用干棉签轻轻擦干,避免引发中耳炎。

- 耳聋对日常生活有何影响 [109]
- 耳鸣会随着年龄的增长而加重吗 [110]
- 突发性耳聋患者为何越来越多 [112]
- 长时间听 MP3 等为什么会致永久性听力损伤 [112]
- 孕妇为什么容易出现耳鸣 [113]
- 经常挖耳朵有何危害 [114]
- 掏耳朵的正确方法 [115]
- 虫子进入耳朵该怎么办 [116]
- 年轻时出现耳鸣,年老时会耳聋吗 [116]

饮食指南

中医认为,外邪侵袭或脏腑实火上扰耳窍;瘀血或痰饮蒙蔽清窍;脏腑虚损、清窍失养,均会出现耳鸣、耳聋。耳鸣、耳聋患者除需中西医内外治疗外,调整饮食结构也很重要。因为医食同源,食能排邪而安脏腑,悦情爽志,以资气血。引起耳鸣的原因复杂众多,既有外感六淫,又有内伤七情,并可由饮食劳倦所伤以及病理产物等致病。饮食疗法可以通过食用不同的食物祛除以上这些病因,对疾病起到防治作用。从而“吃掉”耳鸣。

[121] 饮食不当会导致耳鸣

[123] 神经性耳聋患者饮食注意事项

药膳指南

药膳具有丰富饮食、保健养生、治病防病等多方面的作用,但在实际应用中一定要遵循因证用膳,因时而异;因人用膳,因地制宜的原则。

[127] 药膳粥

薄菊粥/葱白粥/芹菜粥/菊花粳米粥/竹茹陈皮粥/二陈礞石粥/
黄精聪耳粥/莲肉红枣扁豆粥/黄芪粥/黄精粥/人参粥/乌鸡膏粥/桑
葚粥/羊肾羊肉粥/黑芝麻粥/羊肉粥/猪肾粥/雀儿药粥/山萸肉粥/
核桃猪肾粥/莲子粥/扁豆薏米粥

[133] 药膳汤

天麻菊花汤/赤小豆鲤鱼汤/人参莲肉汤/瘦肉龟板汤/猪腰汤/
山药羊肉汤/木耳瘦肉汤

[135] 药膳茶

葛根参茶/党参红枣茶

护理指南

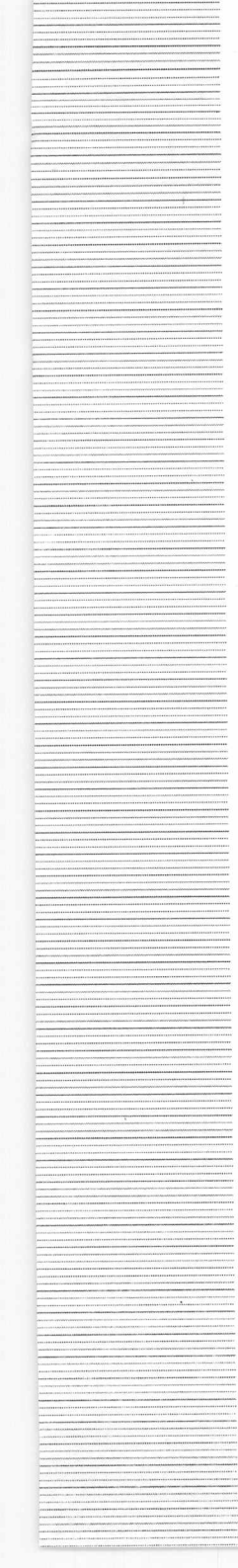
人工耳蜗可以帮助各种耳聋患者,包括先天性耳聋和后天性耳聋的患者,是当前帮助重度聋人获得听力或保持良好言语功能的主要工具。儿童耳聋患者应尽早接受人工耳蜗的植入,缩短耳聋的时间,抓住儿童学习语言的黄金时期,以获得比较好的康复效果。

- 听力时好时坏该怎么办 [139]
- 助听器按外形可分为哪几类 [141]
- 聋儿言语发展的主要特点 [141]
- 聋儿语言的康复训练原则 [142]
- 专家给弱听人士的建议 [142]
- 专家给弱听人士亲友的建议 [144]
- 如何选购助听器 [146]
- 装上电子耳蜗就能清楚地听到声音吗 [147]
- 中耳炎患者如何选配助听器 [149]
- 为什么双耳聋患者最好佩戴两个助听器 [150]
- 出现突发性耳聋该怎么办 [152]
- 耳鸣可以根治吗 [152]
- 如何用导引疗法来缓解耳鸣 [153]
- 耳鸣患者适合何种健耳保健 [154]
- 家有耳聋患者如何护理 [155]
- 非化脓性中耳炎患者在治疗中该注意什么 [156]
- 家有传音性耳鸣患者该如何护理 [157]

宜忌指南

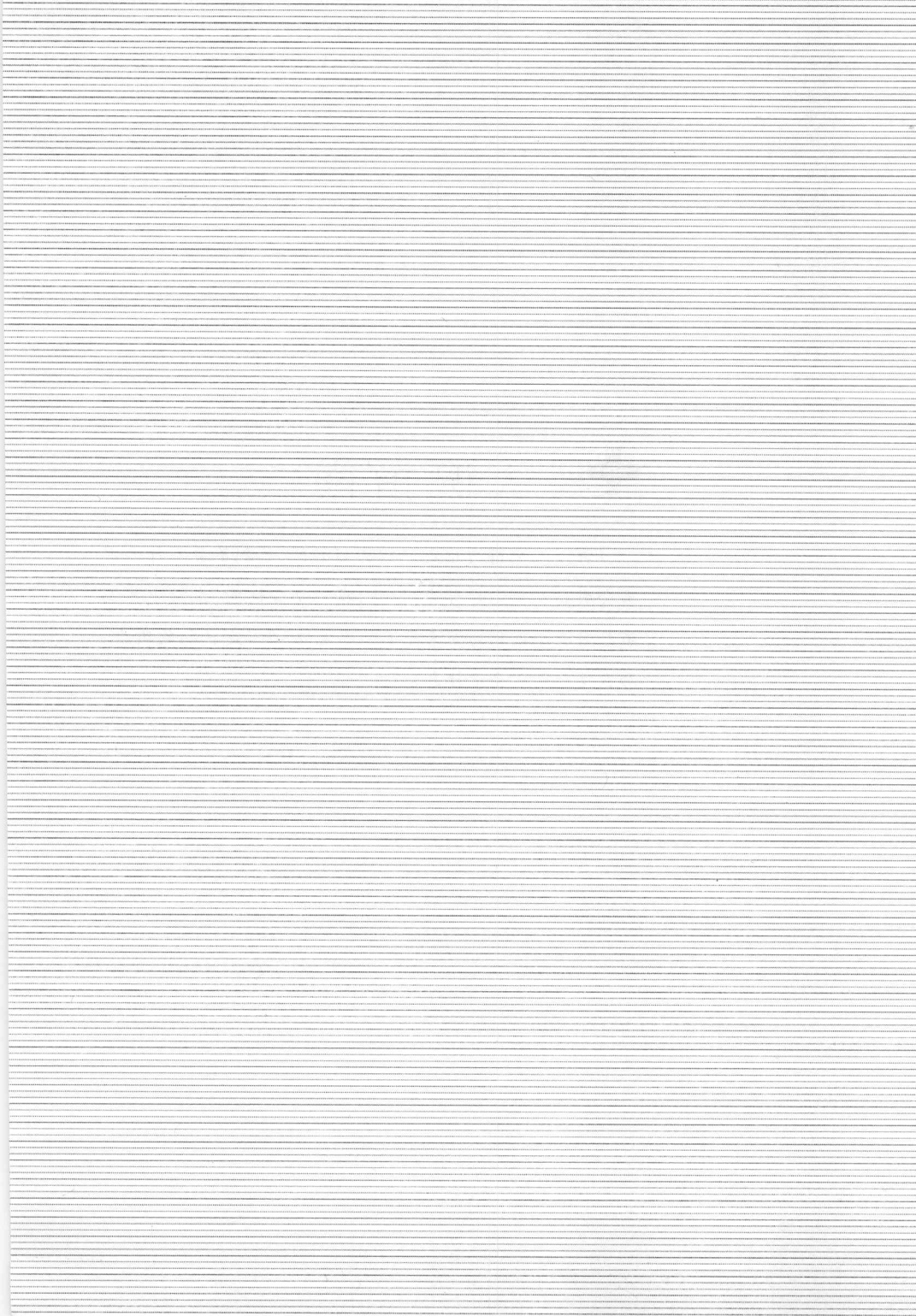
宜补锌,宜保护听觉,宜用聪耳枕,宜卧床休息,宜用热水泡脚,宜加强身体锻炼;忌平卧喂奶,忌参加水上活动。

- [161] 宜补锌
- [161] 宜保护听觉
- [161] 宜用聪耳枕
- [161] 宜卧床休息
- [162] 宜用热水泡脚
- [162] 宜加强身体锻炼
- [162] 宜调理情志
- [162] 宜做耳眼操
- [162] 宜及时去医院诊治
- [163] 宜戒烟忌酒
- [163] 宜慎用药物
- [163] 忌不按时休息
- [163] 忌平卧喂奶
- [164] 忌水上活动



认识指南

许多人觉得自己现在听力好好的,感到不会有什么因素会威胁到我们的听力,但是,我们要告诉您,生活中其实有很多意想不到的因素会不知不觉地“偷”走我们的听力,那么这些因素会是什么呢?



● 全世界中度和重度的耳聋患者有 2.5 亿

一般而言,人们将听力损失统称为耳聋。另外,按病变部位的不同,将病变在外耳或中耳的称传导性耳聋,病变在耳蜗的叫感音性耳聋(毛细胞性耳聋或耳蜗性耳聋),病变在耳蜗之后听觉传导通路的叫神经性耳聋。研究表明,多数全聋患者的病变主要是位于内耳的听觉感受器部分,听觉神经大多是完好的。也就是说,多数全聋患者属于感音性耳聋。

根据世界卫生组织公布的数据,全世界中度和重度耳聋的患者有 2.5 亿。聋病主要包括:中耳炎耳聋和感音神经性耳聋,前者占 20%,后者占 80%。目前,我国至少有 2 057 万名感音神经性耳聋患者,其中 7 岁以下的儿童约为 80 万人,且每年以 8 万人的速度递增。在美国,大约有 1 000 万人在噪声下工作,而在欧洲,这个数字达到了 2 500 ~ 3 000 万。研究表明,噪声会影响经济的发展,会减少 0.2% ~ 2.0% 的 GDP。如美国每年用于聋病的福利开支达到 1 540 ~ 1 860 亿美元。

● 我国每年约有新生聋儿 3 万余名

我国每年约有新生聋儿 3 万余名,其中 50% 以上是由遗传因素引起的;而后天性耳聋有两种:耳源性耳聋和非耳源性耳聋。

在耳鼻喉科,一般又将耳聋分为传导性耳聋和感音神经性耳聋两种。传导性耳聋是由于声音的传导径路发生病变所引起,常见的

有分泌性中耳炎、化脓性中耳炎等。感音神经性耳聋则由于内耳的感音功能及听神经病变所引起,如药物性耳聋、先天性耳聋、感染性耳聋、噪声性耳聋、老年性耳聋以及突发性耳聋等。传导性耳聋大多可以通过药物和手术等方法治愈或减轻病状。感音神经性耳聋如发病时间较长则很难治愈。

● 大约有 40% 的耳鸣患者找不到原始病因

耳鸣每时每刻都存在于每个人的身上,只是有时未被发觉而已。耳朵附近的血管搏动、血液流动、肌肉收缩、关节活动、呼吸运动等,通常会发出相应的声音,传入耳部,产生耳鸣。平时,由于外界有较大的噪音,把这种微弱的声音掩盖了,故而感觉不出来。当人们进入安静环境或在夜间时,就能感觉出耳内有鸣响声。因此,从某种意义上讲,有些耳鸣也可被视为生理现象。只有当耳鸣引起患者身心不适,甚至影响患者睡眠及对生活、工作、情绪产生干扰时,才被看作病理现象。另外,大多数耳鸣患者伴有听力下降。

耳鸣的发生率很高,根据欧美等国的统计,它的发生率占世界总人口的 15% ~ 20%。在我国,耳鸣的患病率也较高,达到 15%。在耳鼻喉科门诊,耳病患者中耳鸣发生高达 86%。男女发病率相似,发病年龄以 50 ~ 70 岁为主,左耳发生率高于右耳。一般情况下,耳鸣的产生不仅与耳部疾病有关,而且还与全身疾病有关,全身约有 80 多种疾病可引起耳鸣。此外,耳鸣的产生还与患者的心理和精神因素以及体质条件等有关。临床上大约有 40% 的耳鸣患者找不到原始病因。