

常见病彻底图解

彻底图解

眩晕、耳鸣

主 编 (日) 水野正浩 (日) 伊藤彰纪

翻 译 张中华

翻译主审 杨英豪 潘万旗

了解原因

梆~

感音细胞
发生故障

↓
大脑不断
出现电信
号

眩晕

唧
唧

日常运动消除法

工作压力

清爽

进行检查和治疗

浮游耳石
置换法

视标追踪
检查

常见病彻底图解



眩晕、耳鸣

用正确的医学常识彻底消除病痛

主 编 （日）水野正浩（埼玉医科大学）

（日）伊藤彰纪（埼玉医科大学）

翻 译 张中华（河南中医学院外语学院）

翻译主审 杨英豪（河南中医学院亚健康研究所）

潘万旗（河南中医学院亚健康研究所）

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

TETTEI ZUKAI MEMAI, MIMINARI supervised by Masahiro Mizuno, Akinori Ito
Copyright © Masahiro Mizuno, Akinori Ito 2003

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Houken Corp., Tokyo

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Houken Corp.,
Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture
Communications Co., Ltd., Beijing

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16-2011-153

图书在版编目（CIP）数据

眩晕、耳鸣 /（日）水野正浩，（日）伊藤彰纪主编；张中华译．—郑
州：河南科学技术出版社，2014.1
（常见病彻底图解）

ISBN 978-7-5349-6361-2

I. ①眩… II. ①水… ②伊… ③张… III. ①眩晕—防治—图解
②耳鸣—防治—图解 IV. ①R764.34-64②R764.45-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第117522号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65788627

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：马艳茹

责任编辑：任燕利

责任校对：崔春娟

封面设计：李冉

版式设计：孙嵩

责任印制：朱飞

印刷：郑州文华印务有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：140 mm × 202 mm 印张：6.5 字数：110千字

版次：2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

定价：26.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

正确对待眩晕、耳鸣

最近，因眩晕、耳鸣来医院就诊的患者逐渐增多，其中不乏因怀疑医生不告知病情而频频转院者。大概每个人都想知道确切的病因，并针对不适症状进行彻底治疗。

不过也有人轻率地认为，虽然有明显症状，但也许哪一天它自己就会好起来。还有不少人认为是多年的慢性顽症，其无法根治而放弃治疗。

一般认为，眩晕、耳鸣的原因存在于很多方面。内耳是其主要原因，脑病或全身病状也会引起眩晕、耳鸣。如果不尽早治疗，一旦病情恶化，将难以控制和改善；如果放弃治疗，则可能会危及生命。

因此，作为医生，我们在治疗眩晕、耳鸣时特别重视症状是否隐藏着危险的病情，但这不能仅依靠病情的程度加以判断。人们通常会认为，出现天旋地转这样强烈的眩晕才是不得了的大病，才会惴惴不安。但是眩晕、耳鸣并不是说症状强烈才会引起重大疾病；相反，大多数脑梗死这样危险的疾病，常仅表现为蹒跚、摇晃等轻微眩晕。

当然，在仅因眩晕、耳鸣来医院就诊的患者中查出危及生命的疾病的病例少之又少，但也有因怀疑是重大疾病而惶恐不安最终导致病情恶化的病例。为了不漏过大病，使自己安心，在此建议患者至少去医院进行一次详细的检查。

重要的是首先要区分你的眩晕、耳鸣是否有危险。原因明确的需要严格治疗，原因不明确的也有减缓症状的治疗方法和应对措施。

本书针对医院或相关机构就眩晕、耳鸣的病因所进行的检查和治疗，运用丰富的图解，并配以简单易懂的解说，介绍有关眩晕、耳鸣的知识。另外，心理因素和生活方式也会对眩晕、耳鸣产生重大影响，本书在此就患者自身及日常生活中的注意事项给予了详细的建议。正确认识眩晕、耳鸣，恰当处理，就能够消除不适症状。如果本书能让您有所参考，将是笔者的荣幸。

埼玉医科大学神经耳科教授 水野正浩

目录

第1章 身体发出的信号——眩晕、耳鸣 ①

健康人也会眩晕、耳鸣吗？ ②

因眩晕、耳鸣而苦恼的人不断增多 ②

眩晕的原因多来自耳部 ④

脑部障碍引起的眩晕、耳鸣需马上治疗，刻不容缓 ⑥

全身性疾病也会引起眩晕、耳鸣 ⑧

身体无任何异常情况下的眩晕、耳鸣 ⑩

下列症状不容忽视 ⑫

突然眩晕、耳鸣，自认为无大碍，却被诊断为梅尼埃病的A女士 ⑫

对耳鸣、听力下降放任不管会发展为梅尼埃病 ⑭

耳朵突然出现蝉鸣声，继而突发耳聋 ⑮

突发性耳聋早期治疗有望恢复听力 ⑮

感冒后遭遇天旋地转般的眩晕 ⑮

前庭神经炎会导致平衡失调，并持续数月 ⑮

突发强烈的眩晕、呕吐，严重时伴有强烈头痛 ⑮

“小脑出血”性眩晕可能危及生命 ⑮

眩晕检测的五大要素 ⑮

什么时候发生？ ⑮

是旋转性眩晕，还是浮动性或摆动性眩晕？ ⑮

是否伴随耳鸣、听力下降？ ⑮

是否有手足麻痹、行走障碍、意识混乱等神经症状？ ⑮

是否有恶心、呕吐等自主神经症状？ ⑮

耳鸣检测的三大要素 ⑮

你的耳鸣别人也能听到吗? 38

是否有眩晕和听力下降症状? 40

是突然发作还是逐渐发生? 从何时开始变得严重? 42

盲目的自我诊断非常危险! 到医院检查最关键! 44

不少人在犹豫是否就诊…… 44

当不适症状影响到日常生活时, 一定要找医生就诊 45

治疗眩晕、耳鸣的科室不局限, 困惑时请先到耳鼻喉科 46

第2章 眩晕的真相及治疗方法 49

引起眩晕的结构 50

眼、耳、手、足、脑协作, 确保身体平衡 50

主管平衡系统的内耳的构造 52

内耳功能: 敏锐捕捉头部的活动和倾斜度 54

眩晕是维持平衡系统的障碍 56

眩晕时需进行下列检查 58

接受问诊时应该注意哪些? 58

测试眼球运动的检查 60

测试平衡功能的检查 66

其他类型的检查 70

引起眩晕的耳部疾病及其治疗方法 72

梅尼埃病的原因: 内淋巴水肿 72

梅尼埃病最基本的治疗方法是药物治疗 74

梅尼埃病可通过手术改善痛苦症状 76

治疗良性发作性位置性眩晕症——理疗最有效 78

突发性耳聋——必须在发病后1~2周治疗 80

外淋巴瘘——药物治疗效果不明显时需通过手术修复破损膜 82

前庭神经炎——持续性轻度眩晕可进行有效的平衡功能训练 84

引起眩晕的其他耳部疾病 88

耳部无异常时到神经外科或神经内科就诊 92

脑梗死——小脑、脑干梗死引起强烈的眩晕发作 92

脑出血——强烈头痛伴随眩晕时需特别注意 94

椎基底动脉供血不足——由动脉硬化引起 96

听神经瘤——随着肿瘤增大会出现眩晕、走路不稳等症状 98

脑瘤——不管是良性还是恶性都需要尽早治疗 100

耳部、脑部无异常时到内科或心理科就诊 102

急速血压变化诱发眩晕 102

突然起立时引起眩晕 104

心律不齐、糖尿病等慢性病容易引起眩晕 106

更年期综合征引起的眩晕到妇科检查 108

自主神经失调症引起的眩晕并非无药可治 110

第3章 耳鸣这样治 113

引起眩晕的结构 114

声音通过空气的振动传播 114

通过内耳的耳蜗将空气的振动转换为神经电信号 116

他觉性耳鸣和主觉性耳鸣 118

引起耳鸣的内耳是坏掉的“手风琴” 120

耳鸣和听力下降成对出现的情况较多 122

引起耳鸣的疾病 124

引起耳鸣的各种疾病 124

耳鸣一半以上原因不明 126

能治愈的耳鸣和不能治愈的耳鸣 127

不能根据耳鸣的强弱和耳鸣音的种类判断疾病的程度 128

耳鸣时做下列检查 130

要说清楚耳鸣很难 130

检测耳朵功能的检查 132

检测听力减退的纯音听力测试 134

客观地检查耳鸣 136

耳鸣的治疗原则一：针对病因治疗疾病 140

耳垢栓塞——去除耳垢，改善症状 140

外耳道炎——以抗生素类药物治疗为主 142

耳道狭窄症——用通气疗法打开耳道 144

渗出性中耳炎——早期治疗能防止波及内耳 146

音响性外伤——数量极少的感音性耳聋，通过早期治疗，病情可以得到改善 148

治疗耳鸣的原则二：进行抑制耳鸣的治疗 150

治疗的目的是减轻耳鸣症状 150

抑制耳鸣的药物疗法 151

听背景音抑制耳鸣的掩蔽疗法 152

消除耳鸣的最新治疗方法——TRT 154

推动自主神经系统工作的星状神经节阻滞 156

揭秘潜在心理原因的心理疗法 158

自我平衡身心紧张的生物回馈疗法 159

增强自我抗压能力的自我催眠法 160

第4章 预防眩晕、耳鸣的生活技巧 165

注意调整生活节奏 166

一天24小时的生活节奏就是身体的节奏 166

打乱生活节奏的是睡觉和吃饭的节奏 167

恢复睡眠节奏的秘诀 168

巧妙地解除压力 169

越是忙碌的时候越需要睡眠 169

适当运动可增强身体的抗压能力 170

寻找乐趣，放松心情 172



泡澡可以放松身心 174

禁止通过抽烟或喝酒解除压力 176

减轻眩晕、耳鸣的饮食疗法 178

补充维生素B₁₂ 178

减轻压力的营养元素 180

尽可能控制咖啡因和辛辣调味料 182

如何与眩晕、耳鸣和平共处 184

眩晕发作时不必惊慌 184

从不在乎到不必担心 186

《眩晕、耳鸣》中的难解病名及医学用语解说 189



健康人也会眩晕、耳鸣吗？

因眩晕、耳鸣而苦恼的人不断增多

眩晕、耳鸣是日常生活中每个人都经历过的症状之一。比如突然站起来的那一刹那，眼前一片漆黑；乘坐飞机或高层建筑的电梯时，耳朵深处出现耳鸣声，等等。但是，这些说到底都是暂时性的，恢复正常后并不需要特别担心。

然而，近些年来苦恼于慢性眩晕、耳鸣的人逐渐增多。据日本厚生劳动省的国民生活基础调查（2001年），每1 000人中眩晕倾诉率（倾诉症状的比率）为20.4‰、耳鸣倾诉率为26.8‰。如果把倾诉者的年龄限定为60岁以上，则眩晕的倾诉率上升为40.9‰、耳鸣倾诉率上升为65.6‰。从这个统计数字可以看出，眩晕、耳鸣多出现于老年人。然而，最近年轻人当中倾诉眩晕的病例也在增加。

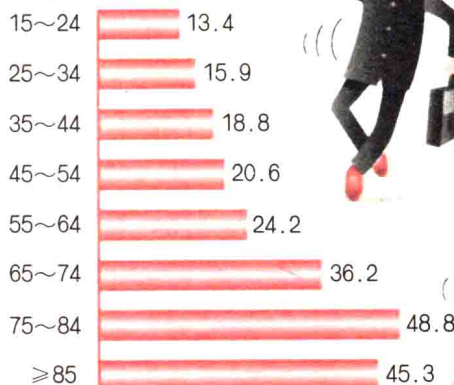
当然，并不是所有的慢性眩晕、耳鸣都属于病态，其中有不少是身体发出的某种求救信号。另外，即使是短暂的症状，如果没有明显原因却有强烈症状，或者症状反复发作，都要引起注意。为了及时掌握身体发出信号的时机，首先要了解引起眩晕、耳鸣的原因。下面就此问题做以简单说明。

如此众多的人苦恼于眩晕、耳鸣

眩晕

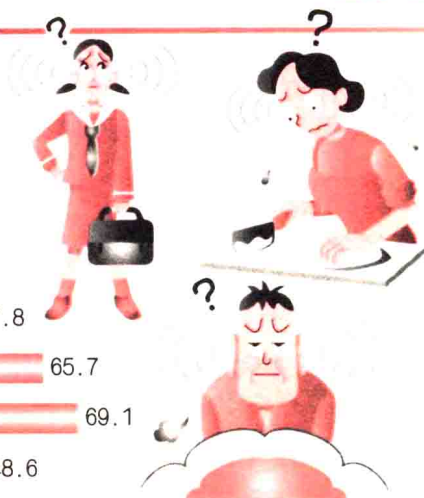
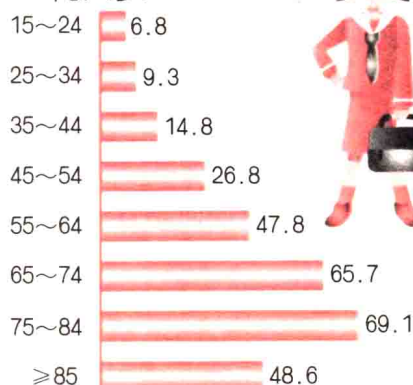
(单位: 千人)

年龄 (岁)



耳鸣

年龄 (岁)



摘自平成13年国民生活基础调查 (日本厚生劳动省)

眩晕的原因多来自耳部

强烈的眩晕袭来时，许多人会惶恐不安，担心会是脑部重大疾病的表现。很多人并不知道，虽然脑病确实会引起眩晕，但眩晕的原因却多来源于耳朵深处。

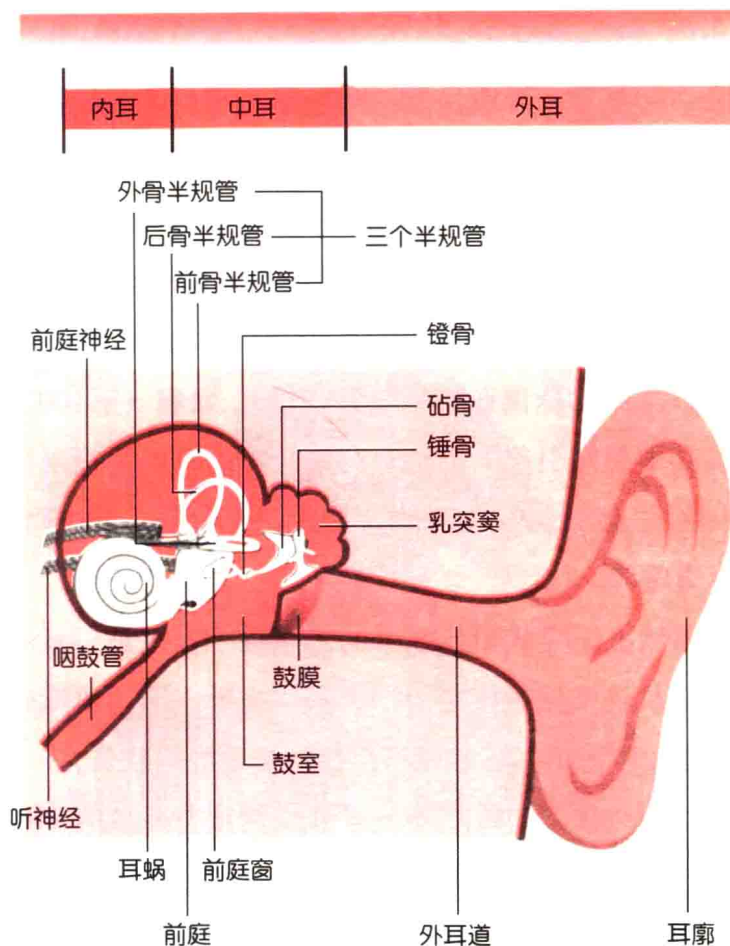
耳朵的构造可粗略地划分为外耳、中耳、内耳三部分。最里面的内耳主要负责听觉和平衡感。平衡感是指不让身体摇晃、摔倒，保持身体平衡的一种功能。我们能够站稳、行走，都是因为平衡感。一旦这种平衡感出现异常，就会感到眩晕、站不稳，甚至天旋地转。这种来自内耳的眩晕称为末梢性眩晕。

耳鸣是指没有外界声音刺激却主观感受到声音的一种症状，属听觉功能紊乱。声音由外耳、中耳、内耳传入大脑，听觉系统紊乱不仅会引起耳鸣，还会引起耳塞（耳闭塞感）、听力下降等症状。

另外，因为传播声音的器官和控制平衡感的器官在内耳相邻存在，两个器官同时受到损害的情况也不少见。所以，临床多表现为眩晕和耳鸣同时产生，有时还会屡屡并发耳塞和听力下降等症状。



耳朵的构造分为三部分



脑部障碍引起的眩晕、耳鸣需马上治疗，刻不容缓

听觉和平衡系统获取信息，通过脑神经传到脑干，由小脑、大脑给予处理。因此，脑干及小脑、大脑障碍也会引起眩晕、耳鸣。脑干和小脑主要保障平衡系统，因此，这两个部位受到损伤时最容易引起眩晕。

这种由脑部障碍引起的眩晕称为中枢性眩晕。中枢性眩晕的原因有脑血管堵塞的脑梗死（第92页）、颅内出血引起的脑出血（第94页）、脑干及小脑血液循环恶化引起的椎基底动脉供血不足（第96页）、脑瘤（第100页）等。其中脑瘤引起的第Ⅷ对脑神经（听神经）瘤（第98页）除了会引起身体蹒跚不稳之外，还会引起听力下降、耳鸣等。

虽然上述症状引起眩晕的概率很小，但是一旦出现眩晕症状就要尽早接受治疗，不容拖延。因为脑障碍危及生命，所以中枢性眩晕可以说是最危险的眩晕。

中枢性眩晕的特征除眩晕外，常伴有强烈的头痛、呕吐、重影、舌头僵硬、手足麻痹不能动弹、意识薄弱等各种症状。一旦出现眩晕的同时伴随有以上症状，须立刻到医院就诊。



出现下列眩晕症状时，须尽快到医院就诊

脑部障碍引起的“中枢性眩晕”

其原因是

脑瘤

脑内出现肿瘤

脑梗死

脑血管阻塞

脑出血

颅内出血

椎基底动脉供血不足

脑干、小脑血液循环恶化

出现强烈症状

眩晕

呕吐

头痛

重影

舌头僵硬

耳鸣、听力下降

手足麻痹

若眩晕的同时伴随有以上症状，请立即到医院就诊！



全身性疾病也会引起眩晕、耳鸣

耳朵及脑部异常引起的眩晕、耳鸣，主要是因为听觉、平衡系统传输路径本身出现障碍造成的。全身性疾病则会间接影响听觉和平衡系统，导致眩晕、耳鸣。例如，高血压、高脂血症、糖尿病等慢性病容易发展为动脉硬化。动脉硬化是指血管内膜胆固醇黏着，血管变得狭窄、硬化，血液流通不畅。动脉硬化进一步发展容易引起椎基底动脉供血不足、脑梗死、脑出血，其症状之一就是眩晕。

另外，高血压患者治疗时降压药使用过量，会引起血压急剧下降，产生强烈的眩晕感，容易造成椎基底动脉供血不足。同样，低血压时因脑部血流不充分，也会产生眩晕（包括站立时眩晕）。高血压患者产生来自颈内动脉的耳鸣，能听到通过内耳（耳蜗）附近的颈内动脉的血管杂音（血液在血管流动的声音）。

脉律不齐引起的心脏供血减少、脑部供血不足也会引起眩晕。

另外，肾病、甲状腺功能低下等疾病都会影响听觉和平衡系统的传输功能，从而引起眩晕、耳鸣、听力低下等。