



耳鸣的病因及治疗方法

人为什么会耳鸣？绝大部分耳鸣是一种主观症状，可为一侧性或双侧性。耳鸣可呈铃声、嗡嗡声、哨声、汽笛声、海涛声、吼声等，也可呈各种音调的纯音或杂声。

耳鸣的病因

1. 主观性(非振动性)耳鸣

①耳鼻咽喉科疾病：耳部疾病引起耳鸣最为常见，鼓部如中耳感染、耳硬化、内耳窗的增生性阻塞；岩部耳蜗及Ⅶ颅神经病变，前者常见于梅尼尔病，后者常见于听神经瘤；除老年性大脑硬化外，中枢神经性的器质性病变很少引起耳鸣。

②心血管疾病：亦属常见的耳鸣原因，耳鸣常呈波动性，高血压、贫血、动脉粥样硬化伴血管栓塞等均可引起耳鸣。

③代谢性疾病：如甲状腺功能亢进或减退、糖尿病均可引起耳鸣。

④神经科疾病：颅脑外伤、脑干损伤、脑炎、脑震荡

及多发性硬化等可引起耳鸣。

2. 他觉性耳鸣

①咽鼓管开放：病人能听到自己呼吸时的气流摩擦声。

②血管源性：颈内动脉和静脉，分别经过鼓室的前、下，如血管与鼓室的间隔甚或缺损。常可听到搏动性耳鸣，颈动脉瘤、颈静脉球体瘤或颈内静脉突入鼓室等均可引起耳鸣，耳部附近的血管瘤、动脉栓亦可引起耳鸣。

③肌源性：耳部附近的肌肉痉挛，如鼓膜张肌、镫骨肌、腭帆张肌等软腭肌肉和咽鼓管咽肌痉挛收缩时可引起耳鸣。

④颞颌关节病变或咬合不良，有时可引起耳内弹响声。

治疗耳鸣的方式

1. 病因治疗

若能找到原发病变，并采取特殊治疗，主观性或客观性耳鸣均能获得较好效果。

在主观性耳鸣中，如分泌性中耳炎常可在吹张或鼓室穿刺抽液后，耳鸣立即消失；又

如早期噪声性聋所致耳鸣，一般在脱离噪声环境后，可获得缓解或消失；再如不少鼓室肿瘤或脑桥小脑角肿瘤，在切除病变后耳鸣得到缓解或消失。

客观性耳鸣也多在纠正病因后消失，如咽鼓管异常开放经保守治疗或手术治疗，解除其过度通畅后，耳鸣即可缓解或消失；又如动、静脉瘘或畸形，通过手术纠正后可使症状缓解；再如椎动脉交通支病变所致耳鸣，常于切除其交通支和病变后消失。

2. 药物治疗

①改善耳蜗血液供应不良。血管痉挛、血管栓塞等是影响耳蜗功能的常见原因，应用血管扩张剂可改善内耳血液循环，以达到治疗内耳疾病、消除或减轻耳鸣的目的。②改善内耳组织的能量代谢或神经营养。三磷酸腺苷和辅酶A等有激活组织呼吸和改善循环系统的作用，都可增强内耳组织供氧。弥可保是一种辅酶型B12，可修复受损的神经组织。③抗惊厥药可作用于阻滞脑干内的

多轴突系统，特别是网状结构。

3. 掩蔽疗法

主要目的是利用外界的声音来抑制耳蜗或听神经的自发性兴奋增强的活动。掩蔽疗法的近期效果较好，远期效果尚需随访观察。但耳鸣掩蔽器只能缓解耳鸣症状，以减轻患者痛苦，而不能治愈耳鸣。掩蔽疗法对部分耳鸣患者尚有后效抑制，即停止掩蔽后，耳鸣仍暂时消失。

4. 生物反馈疗法

利用不同的生物反馈信号训练患者进入松弛状态。其治疗原则是教患者有意识地控制身体各部的感觉，使患者通过学习改变自己身体的反应，如控制肌张力和血流量等，使患者进入松弛状态，恢复体内相对平衡，以达到治疗耳鸣的目的。

5. 手术疗法

目前用手术疗法治疗主观性耳鸣尚无肯定的疗效，客观性耳鸣的某些病因可通过手术进行根治。在主观性耳鸣中，若原发耳病本身有手术指征，

则可行手术治疗；本身手术指征不强时，则不宜为解决耳鸣而进行手术。

6. 其他治疗方法

电刺激疗法、催眠疗法、针刺疗法以及中医中药等，对耳鸣有一定疗效。

如何预防耳鸣

1. 降低或控制噪声源，尽量将其控制在国家允许范围（85分贝）之内。

2. 阻隔噪声的传播，用吸声材料、隔声墙降低噪声强度。

3. 加强噪音环境下的个人防护。

4. 服用维生素B、维生素C以及铁、锌等微量元素，对耳鸣有一定的预防作用。

耳鸣较难治愈，如果为非可逆性病因，患者应掌握适应耳鸣的方法，包括生物反馈和遮蔽物。对于部分患者来说，耳罩和助听器可以降低耳鸣，助听器可以增加外界声音进而减少耳鸣。

（柳州市中医医院耳鼻喉科 吴春龙）

锻炼盆底肌可改善漏尿症状

随着年龄的增长，许多女性会出现一个尴尬的问题——漏尿。漏尿虽是一个常见的生理问题，但影响了患者的日常生活和工作，还给学生带来了心理压力。一些女性在孕期和分娩后也会出现漏尿情况，影响产后生活。其实，出现漏尿症状的女性应该勇敢地面对，并积极寻求解决之道。

通过盆底肌锻炼，女性可以增强盆底肌的力量，从而改善漏尿问题，帮助女性恢复自信，提高生活质量。盆底肌是骨盆底部的肌肉群，它像弹簧一样，承托和支撑膀胱、子宫、直肠等盆腔器官，并有多项生理功能，可控制排尿，控制排便，维持阴道紧缩度，增加性生活的满意度等。然而，随着年龄的增长，盆底肌可能

会变得松弛无力，支撑功能受到影响，从而出现漏尿等问题。此时，通过锻炼盆底肌，可以增强肌肉力量，提高盆底支撑功能，进而改善漏尿情况。

锻炼盆底肌的方法

1. 凯格尔运动

凯格尔运动是一种简单易行的盆底肌锻炼方法。首先，排空尿液，然后做缩紧肛门阴道的动作，每次收紧不少于3秒后放松，连续做15分钟至30分钟，每日做2次至3次，6周至8周为一疗程。

2. 膀胱训练

膀胱训练是通过逐渐延长排尿间隔时间来提高膀胱的控制能力。首先，记录每天的排尿时间，然后逐渐延长排尿间隔时间。如刚开始可以每小时

排尿一次，然后逐渐增加到每两小时排尿一次，以此类推。这种方法需要耐心和坚持，但效果显著。此外，当患者进行“诱发动作”前，如咳嗽、弯腰、打喷嚏等，应尽量收缩盆底肌，以增强稳定性不足的膀胱收缩力，减少排尿紧迫感 and 溢尿量。

3. 电刺激联合生物反馈疗法

电刺激联合生物反馈疗法是一种借助仪器进行的盆底肌锻炼方法。通过放置在阴道内的传感器，将盆底肌肉的收缩情况反馈给患者，帮助患者了解自己的锻炼情况，并指导患者进行正确的锻炼。这种方法对于某些患者可能更有效，每周2次至3次，15次至20次为一疗程。

4. 点阵式CO₂激光治疗

点阵式CO₂激光是一种安全的非侵入式的治疗方法。激光直接作用于阴道黏膜，激活成纤维细胞，激活新的胶原蛋白与弹性纤维合成，促进黏膜再生，改善萎缩症状，并收紧组织，从而协助恢复阴道的机能。该激光阴道内治疗过程无痛苦，其间无需麻醉，能快速

改善盆底状态，促进女性生殖健康恢复。

5. AI温控射频治疗

射频是一种高频交流变化电磁波，通过作用于人体，将阴道壁及盆底的结缔组织加热至40摄氏度至42摄氏度。这些装置可诱导胶原收缩、新胶原生成、血管形成和生长因子浸润，最终恢复阴道上皮的弹性和水分，改善肌肉松弛相关问题。

哪些情况适合做盆底康复治疗

1. 盆底肌肉松弛：产后妇女或30岁以上已婚妇女出现盆底肌肉松弛症状。

2. 尿失禁：压力性尿失禁、膀胱不稳定性尿失禁、混合型尿失禁。

3. 盆腔器官脱垂：轻中度子宫脱垂，轻中度阴道膨出。

4. 阴道异常：阴道痉挛等。

盆底肌锻炼的注意事项

1. 保持正确的姿势。在站立、坐位或卧位进行锻炼时，确保身体保持直立，腹部收紧，避免给腰部过多的压力。

2. 适度锻炼，避免过度用力或过度疲劳，以免造成肌肉拉伤或其他损伤。随着锻炼的进行，逐渐增加强度和时间。

3. 保持体内水分充足。充足的水分摄入有助于保持尿路通畅，预防尿路感染和尿失禁问题。请确保每天饮用足够的水分。

4. 坚持长期锻炼。盆底肌锻炼需要持之以恒才能取得显著效果，患者应坚持长期锻炼，不要轻易放弃。

5. 调整日常生活习惯。在改善漏尿问题的过程中，适当地调整日常生活习惯有助于提升疗效，如减轻体重、避免长时间站立或久坐等。

6. 寻求专业医疗帮助。如果患者在尝试盆底肌锻炼后仍无法有效改善漏尿问题，或出现其他症状加重的情况，应及时就医，医生将为患者评估情况并给出专业的治疗建议和治疗方案。不要觉得“不好意思”而忽视了对漏尿的治疗，从而错过治疗时机。

（柳州市妇幼保健院妇女康复科 黄青玉）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936