

耳鳴

耳鳴是一種常見的疾病，不但嚴重滋擾我們的日常生活，還會令我們的聽力持續下降，阻礙工作和生活上的溝通與交流。若不幸出現持續性聲響，聲音量大或如蟬鳴，甚至影響到睡眠，嚴重者伴有頭暈、聽力減退、頭痛等其他症狀，就該提高警覺、盡早就醫。

Janet 問到：「譚博士，近半年來我經常聽到頭部『裏面』有些『吱吱』的聲音，就好像夏天的蟬叫聲，一開始音量比較弱，之後愈來愈大聲，十分困擾我，請問究竟是怎麼一回事？」

分 5 類型

經詳細診斷後我答：「你所患的是耳鳴，中醫理論認為耳鳴的病因分為虛實兩類。實證有因風邪外襲，侵及耳竅所致；或有因肝氣鬱結上逆，阻塞清竅，或肝鬱化火上擾清竅所致；有痰鬱化火上壅，阻塞氣道而致。虛證有因腎精虧虛，髓海不足而致；有因脾胃虛弱，氣血化生欠佳，不能上奉於耳而致。」因此將該病分為以下 5 種類型：

- 1.痰火鬱結：**多因飲食不節，嗜重厚味或飲酒過度，損傷脾胃，聚濕化熱，釀成痰火，痰火上升而導致耳鳴。症狀有耳如蟬鳴、聽力下降、頭昏沉重、胸悶脘痞和咳嗽痰多等。
- 2.腎精虧損：**多因先天稟賦不足、早婚多育、房事不節、勞慾傷腎或年高體弱、久病失養等致腎精虧損，無以生髓，髓海空虛，骨骼失充所致。症狀有耳如蟬鳴、夜間較嚴重、聽力下降、頭暈眼花、腰膝酸軟和動作遲鈍等。
- 3.脾胃虛弱：**不恰當的飲食習慣或過食寒涼之物，久則傷及脾胃，使脾胃虛弱、脾氣失運、氣血生化之源不足，經脈空虛，不能上奉於耳；或脾陽不振，清氣不升。症狀為耳鳴勞累後加重、耳內空虛或發涼、倦怠乏力、胃口差，大便溏薄和面色萎黃等。
- 4.風熱侵襲：**因外感風熱，或風寒鬱久化熱所致，肺之絡會於耳中，肺受風熱，久而化火上犯耳竅，以致竅絡俱閉，竅閉則鼻塞不通，絡閉則耳聾。症狀多為耳脹耳鳴、聽力下降、頭痛惡寒和發熱口乾等。
- 5.肝火上擾：**肝火旺盛以致肝陽上亢而擾亂清竅，繼而肝火循經上擾耳竅，出現耳鳴。症狀為耳如雷鳴、耳脹耳痛、頭痛眩暈、目紅面赤、口苦咽乾和便秘尿赤等。

腎精虧損

Janet 問：「這麼看來，我平時經常覺得頭暈和腰痛，應該也是跟我腎精虧損有關係。」

我答：「是的，中醫理論認為『腎開竅於耳』，腎氣通於耳，腎和則耳能聞五音矣。」耳為腎之官，腎精足則聽覺靈敏，腎精虛則兩耳失聰。通過耳聽覺的變化，一般可以推斷腎氣的盛衰情況。」

Janet 問：「請問有沒有什麼方法可以幫我補一補腎，改善我耳鳴的情況？」

我答：「可嘗試針灸方法處理：針刺：耳門、聽宮、翳風、內關、風池和腎膈等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可補益腎精，緩解耳鳴症狀。若想加強療效，可配合內服中藥調理，可達立竿見影之效。」

本草醫藥坊