



困擾的老年慢性耳鳴， 中醫如何治療？

★ 臺中榮總傳統醫學科醫師 楊雅嬪

在台灣，平均每十人就有一人有耳鳴經驗，其中1~2成的患者症狀嚴重必須接受檢查。罹病率男性高於女性，且隨著年紀增長。

耳鳴可發生在單耳或雙耳，老年人多見於雙耳耳鳴，檢查無結構異常，高頻、或轟隆聲整日，疲累或睡眠不好更加劇，除了影響睡眠及日常社交，更可能在外出時無法注意到交通的變化，十分危險。

常見的老年人耳鳴因素

(如紅色圖框所示)

造成老年人之慢性耳鳴因素



圖片來源 DR. SKY

註：若有特定藥物如血壓藥、抗生素、安眠藥、止痛藥、肌肉鬆弛劑、血糖藥、攝護腺肥大藥物等可能造成相關耳鳴發生，請與專業醫師討論是否改以替代藥物。

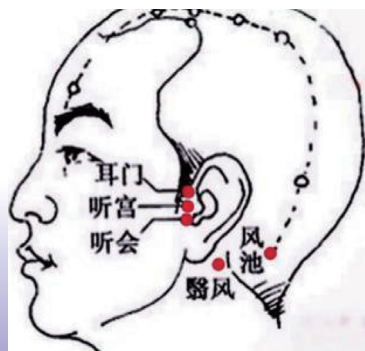
中醫如何看待老年慢性耳鳴？

《外科證治全書》云："耳鳴者，耳中有聲，或若蟬鳴，或若鐘鳴，或若火熒熒然，或若流水聲，或若簸米聲，或睡著如打戰鼓，如風入耳。"中醫在數千年前就有針對耳鳴的文字描述，顯示這樣病理的症狀也困擾著老祖先。

《素問·陰陽應象大論》"腎在竅為耳。"老年的人耳鳴，若無外傷或其他疾病所造成，且持續三個月以上或更久，越來越大聲，伴隨著虛弱的症狀，多屬於自然氣血的虛虧，造成腎氣無法填充耳竅，產生了持續性的空鳴聲。

老年慢性耳鳴治療需多久？

一般慢性耳鳴屬於體質的偏差與虛損，在治療療程上以3個月以上才會開始有聽力的波動或頻次發生的改善，當中除了搭配中醫藥物之外，也需配合作息的調整，如睡眠的充足，或飲食習慣的改變。





老年慢性耳鳴常見的原因如下

老年性耳鳴型態	伴隨證狀	中醫證型/ 方劑
耳鳴如蟬聲、聽力下降	勞累或午後加重，體偏蒼白無血色，容易抽筋，指甲色澤不華。	肝血不足/ 四物湯加減
耳鳴如蟬，多高頻，越來越大聲	夜間明顯，腰膝痠軟。 (1) 口乾、心煩，手腳心煩熱。 (2) 畏寒怕冷，陽痿，夜尿次數多。	(1) 腎陰虛/ 左歸丸 (2) 腎陽虛/ 右歸丸
耳鳴聲小但持續，但眠差加劇	口瘡口苦，手足心熱，煩躁。	心腎不交/ 交泰丸、天王補心丹
耳鳴聲重濁，疲勞加劇	飲食胃口不佳，腹瀉，口淡，頭暈。	脾胃虛弱/ 補中益氣湯

老年人慢性耳鳴如何保健？

1. 保持良好的作息，尤其是睡眠需足夠。
2. 飲食均衡。
3. 避免咖啡、茶、可樂、菸、酒等刺激性食物。
4. 注意四肢及頭頸部的保暖。
5. 維持耳道的清潔。
6. 可多按摩耳朵前後穴道，如翳風穴、耳門穴、聽宮穴、聽會穴。
7. 若聲音大到影響日常生活，仍需配戴助聽器。

補腎飲食推健

核桃黑米粥

材料：核桃仁 7 顆、黑豆 5 公克、黑芝麻 5 公克、黑米 5 公克、白米 5 公克、枸杞子 20 粒、山藥 2 片
作法：製作前冷水泡軟，加入適量的水熬煮，以中火熬煮 15-20 分鐘至水變黏稠後關火，用蓋子悶一小時後可食用。

功效：核桃、黑豆、黑芝麻、枸杞、山藥滋補脾腎，益氣活血，適合老年人點心時服用，有加強補養元氣以改善耳鳴之效。

杜仲茶

作法：取杜仲藥材 5-15 克裝於茶包內，85 度左右開水沖泡，以 500 毫升水為宜，加蓋悶泡 5 分鐘。

功效：杜仲茶具補肝腎、緩耳鳴、強筋骨等功效。 

傳統醫學科醫師 楊雅娟

【主治專長】

中醫內科：過敏性鼻炎、氣喘、耳鳴、眩暈。皮膚癢疹、傷口潰瘍、青春痘。腹瀉便秘、胃酸、膽固醇過高、結石。腦中風後遺症。血液疾病。體質調理。

【門診時間】

週一下午，3165 診間；

週二下午，2631 診間；

週三上午，2627 診間；

週四、五，上午，2626 診間

	一	二	三	四	五
早上			●	●	●
下午	●	●			