

夏日蝉鸣让人烦躁,如果耳朵里一直有蝉鸣声呢?一年多来,梅大伯的耳朵里像装了只不停歇的知了,白天黑夜叫个不停。

和梅大伯一样,在彭浦镇第二社区卫生服务中心特色耳鸣专病门诊,因为耳鸣前来就诊的患者还有不少,他们大多数都是年龄“50+”的人群。

“不致命却要命”是很多耳鸣患者的感受。医生提醒,出现耳鸣后要尽早就诊,及时治疗效果会更好。



耳朵里 24 小时有蝉鸣声,60 岁患者失眠半年多 辨证选穴,传统针刺手法治耳鸣

耳朵里像有知了 24 小时不停叫

近日,60 岁的梅大伯走进彭浦镇第二社区卫生服务中心,轻车熟路挂好号,然后前往诊室就诊,这是他第三次前来做治疗。

“感觉稍微好了点,今天继续过来复诊。”候诊的人不多,很快他便进入诊室。中医全科主治医师成雯郁把脉问诊后,再次为他进行针刺治疗。

耳门、听宫、听会……除了耳部的三个主要穴位,成雯郁又选了几个和睡眠等有关的穴位,一一进行针刺。

提起耳鸣,多处穴位正扎着针的梅大伯语气平静又无奈:“感觉就是耳朵里有知了叫,‘滋滋滋’一天 24 小时不停地叫,这个声音就像是人在屋里听到外面知了的叫声。”

刚开始时,他听到的耳鸣声比较轻,一般白天听不到,到了比较安静的地方或者晚上时才会听到。但近半年来,他的耳鸣症状逐渐加重。“我自己感觉听别人说话不受影响,但经过听力检测,发现听力实际上是有影响的。两个耳朵都有耳鸣,左耳朵更厉害些。”

更难受的是,因为耳鸣的声音挥之不去,梅大伯出现了失眠。每次躺在床上要很长时间才能入睡,经常躺一两个小时还睡不着。为了更好地入睡,他现在晚上会出去走走,“累了就睡了”。

但睡着后也不踏实,经常做梦。梅大伯说:“可能和耳鸣有关,有声音干扰,睡眠质量不是很好。最近半年耳鸣越来越严重,失眠也更加严重了。”

提插补泻,传统手法治耳鸣

“叮铃铃……”诊室里闹钟突然响起,距离第一次行针已经过去十分钟,成雯郁来到治疗室,为梅大伯再次行针。

“有感觉吗?”成雯郁一边将刺入穴位的针反复上提下插,一边询问患者感受。持续七八秒后,梅大伯表示“有点酸了”。

“我们看重传统的手法治疗,通过‘提插’手法,让病人有得气感,特别是在耳朵的穴位上,有针感向耳道里传导的感觉,这样的效果会比较好。所以我们定了闹钟,每 10 分钟给病人行一次针,让病人有针感的刺激。一次针刺治疗的时间是 30 分钟,同时会结合中药、理疗等进行综合治疗。耳鸣治疗有长有短,一般 6 周为一个疗程。”成雯郁说。

提插补泻法是传统的针刺补泻手法,重插轻提为补,重提轻插为泻。成雯郁介绍,治疗前医生会进行辨证,比如很多老年人是肾精亏虚型的,就会用补法,一些年轻人肝火旺盛的,就会用泻法。

选穴上也有讲究,医生会选取耳周穴位耳门、听宫、听会作为主穴,这里的得气感很重要,即患者会有酸、麻、胀、重等感觉。同时根据辨证情况选择一些和耳朵、睡眠等有关的穴位,作为辅穴。

行针时,医生会和患者进行沟通,灵活调整针的角度和行针时间。不少经过多次治疗的患者在行针时,也会主动和医生反馈自己的感觉,“好了好了,很酸胀了”。

【医生提醒】

出现耳鸣要及时治疗

为什么很多老年人会出现耳鸣?耳鸣了一年多,梅大伯也不清楚原因,“突然就出现了,没有生病,就是工作压力有些大,其他没什么了。”

成雯郁表示:“耳鸣和噪音、压力、情绪、过度疲劳等有关,耳鸣也是很多疾病的伴发症状,耳部疾病、动脉硬化、贫血、白血病等全身性疾病也会引发耳鸣。当然很多耳鸣的发病机制尚不明确。从中医来说,肾开窍于耳,年纪大了肾精亏虚,可能耳部气血不足,失去濡养,会出现耳鸣等情况,有的还伴有听力下降。”

患者张女士(化名)最近也出现了耳鸣,耳朵里一直有“嗡嗡”的声音。出现耳鸣前,她一直在医院照顾生病的母亲,非常劳累,日夜颠倒,睡眠也不好。母亲病情稳定出院后,她感觉自己终于松了一口气,可以好好休息下,但没想到突然就出现了耳鸣。

“白天晚上都‘嗡嗡’地响,晚上响得更厉害,心情很烦躁。”出院后,她还要照顾母亲,再加上耳鸣让人烦躁,一晚上翻来覆去睡不着,第二天她就赶紧去了医院就诊。经诊断,张女士是神经性耳鸣。

耳鸣的出现常常很突然,但治疗却往往需要持续较长时间。也有患者一开始没太在意,错过了最佳治疗时间。

成雯郁介绍,神经性耳鸣是很难治的一个疾病,不是每个人都能治好。但刚发作时及时前来治疗的患者,效果会好一些,如果拖的时间比较长,或者病情复发的,治疗时间会更长些、更难些。

她建议,出现耳鸣后,要尽早地进行药物及针灸干预。行针时,病人有持续的酸胀感疗效会更好些。日常生活中要保持良好的生活习惯,及时纾解压力和负面情绪。