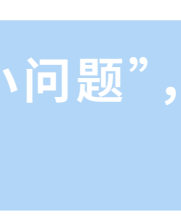
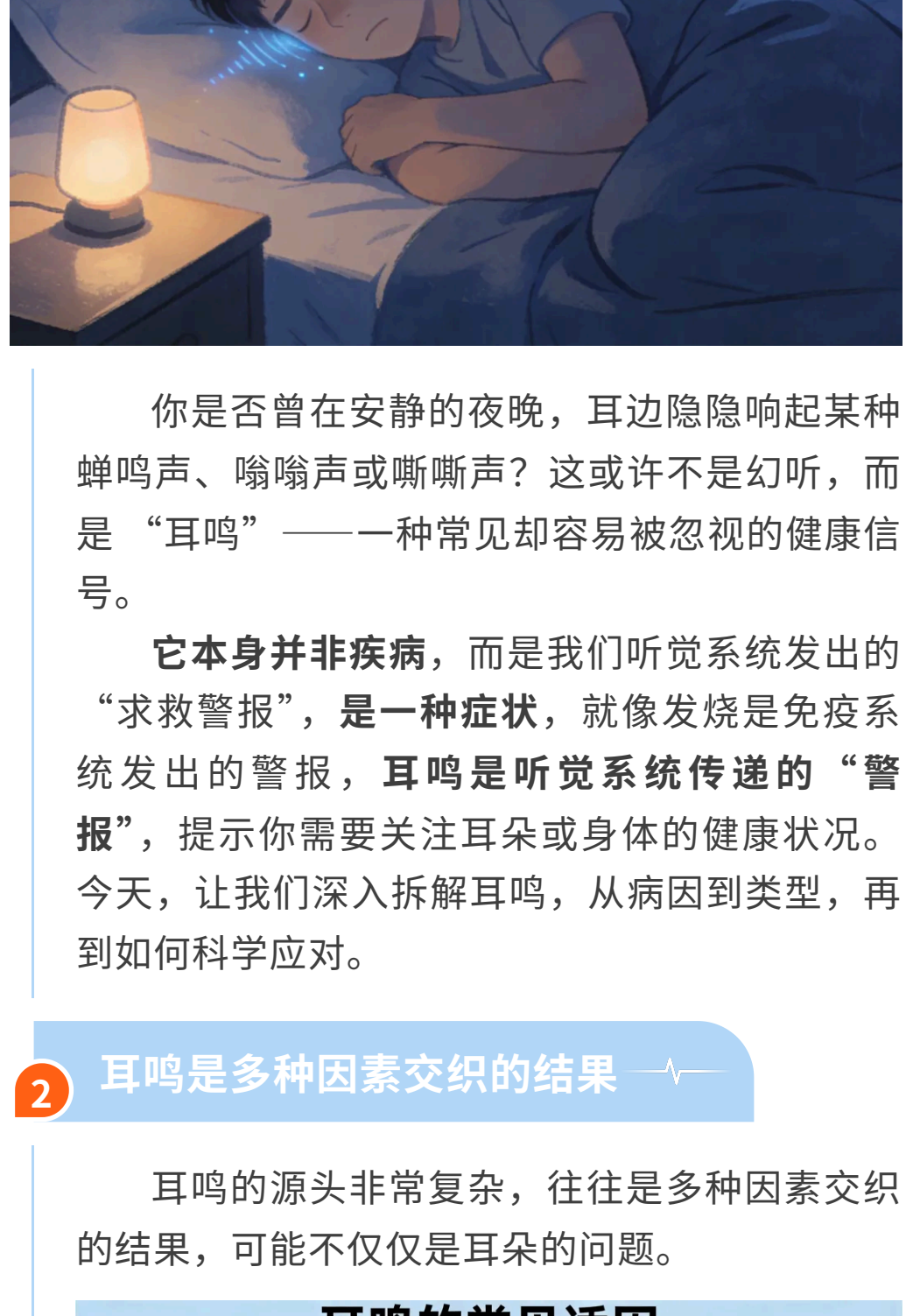


爱科普 | 夜深人静时，耳朵里突然响起挥之不去的蝉鸣、电流声或嗡嗡声，这可能是“耳鸣”在敲门。



你以为是“小问题”，可能是身体的“警报”

1



你是否曾在安静的夜晚，耳边隐隐响起某种蝉鸣声、嗡嗡声或嘶嘶声？这或许不是幻听，而是“耳鸣”——一种常见却容易被忽视的健康信号。

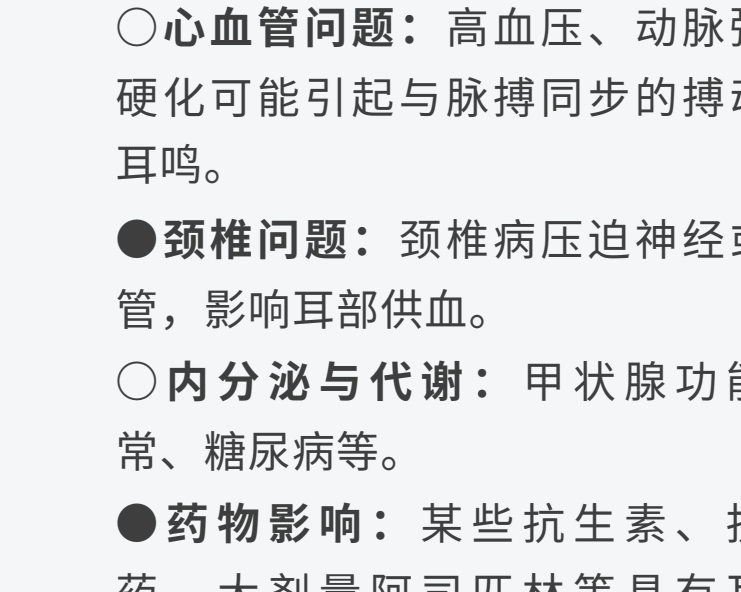
它本身并非疾病，而是我们听觉系统发出的“求救警报”，是一种症状，就像发烧是免疫系统发出的警报，耳鸣是听觉系统传递的“警报”，提示你需要关注耳朵或身体的健康状况。今天，让我们深入拆解耳鸣，从病因到类型，再到如何科学应对。

2

耳鸣是多种因素交织的结果

耳鸣的源头非常复杂，往往是多种因素交织的结果，可能不仅仅是耳朵的问题。

耳鸣的常见诱因



最常见诱因

01 听觉系统疾病（最常见）

● **噪声性损伤**：长期或突然暴露于巨大噪音（如工地、演唱会、高音量耳机），会损伤内耳毛细胞，这是年轻人耳鸣的主要元凶。

● **自然衰老**：随年龄增长的听力下降（老年性聋）常伴随耳鸣。

● **耳部疾病**：中耳炎、耳硬化症、梅尼埃病、听神经瘤等直接关联。

02 全身性疾病或外部诱因

● **心血管问题**：高血压、动脉粥样硬化可能引起与脉搏同步的搏动性耳鸣。

● **颈椎问题**：颈椎病压迫神经或血管，影响耳部供血。

● **内分泌与代谢**：甲状腺功能异常、糖尿病等。

● **药物影响**：某些抗生素、抗癌药、大剂量阿司匹林等具有耳毒性。

03 心理与神经因素

● **压力与焦虑**：长期精神紧张、疲惫、失眠会导致或加重耳鸣。

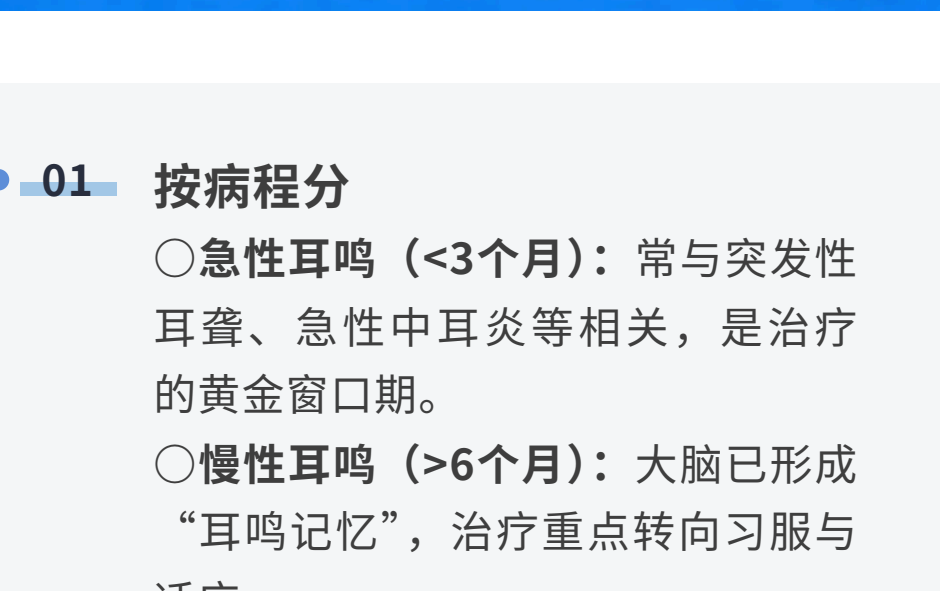
● **大脑皮层重塑**：听力下降后，大脑听觉中枢会过度补偿，从而“创造”出声音。

3

临床表现：不止是“听到声音”

耳鸣的影响可能不止是“听到声音”，有时候远超听觉本身。

耳鸣对日常生活、工作及情绪的影响



● 声音描述多样

高频蝉鸣声、电流嘶嘶声、低频嗡嗡声、轰鸣声、流水声等。

● 鸣响模式不同

可能是持续性的，也可能是间歇性的。

● 主观与客观之别

● **主观性耳鸣**（占绝大多数）：仅患者自己能听到，检查者无法侦测。

● **客观性耳鸣**（罕见）：他人用听诊器也能听到，多由血管搏动、肌肉痉挛等产生。

● **伴随症状**：严重可导致听力下降、耳闷胀感、头晕/眩晕、注意力不集中、失眠、焦虑甚至抑郁，形成“耳鸣-负面情绪-耳鸣加重”的恶性循环。

4

耳鸣的主要类型：按病程与病因划分

耳鸣分类说明

按病程分类	按常见病因分类
急性耳鸣	● 噪声性耳鸣
慢性耳鸣	● 搏动性耳鸣
	● 神经性耳鸣
	● 代偿性与失代偿性耳鸣

01 按病程分

● **急性耳鸣（<3个月）**：常与突发性耳聋、急性中耳炎等相关，是治疗的黄金窗口期。

● **慢性耳鸣（>6个月）**：大脑已形成“耳鸣记忆”，治疗重点转向习服与适应。

02 按常见病因分

● **噪声性耳鸣**：与噪声暴露史明确相关。

● **搏动性耳鸣**：节律与心跳一致，需警惕血管问题。

● **神经性耳鸣**：多与感音神经性听力损失伴发。

● 代偿性与失代偿性耳鸣

- **代偿性**：虽能听到，但情绪和生活不受明显影响。

- **失代偿性**：引发严重负面情绪和功能障碍，需要医疗干预。

5

系统防护与科学应对策略



一级防护：预防为主

● **遵循“60-60”耳机原则**：音量<60%，时长<60分钟。

● **做好物理防护**：在高噪音环境（如工地、演唱会）使用专业的防护耳塞或耳罩。

● **管理慢性病**：控制好血压、血糖，规律作息。

● **避免耳毒性药物滥用**。

二级防护：及时就医

● **黄金法则**：新发、突发、单侧或加重的耳鸣，务必在72小时内就诊耳鼻喉科。

● **必要检查**：医生会进行耳镜检查、听力测试（纯音测听），必要时可能安排颞骨CT或MRI，以明确病因。

三级防护：慢性耳鸣的康复与管理

当耳鸣慢性化以后，目标不再是“消除声音”，而是“消除烦恼”。

● **声音疗法**：利用白噪音、自然声、音乐等背景声，降低耳鸣与环境的对比度，减轻大脑对其的关注。

● **认知行为疗法（CBT）**：改变对耳鸣的灾难化认知，打破“耳鸣-焦虑”的恶性循环。

● **习服疗法（TRT）**：通过咨询和声音训练，帮助大脑习惯并忽略耳鸣信号。

● **助听器干预**：对于伴有听力下降者，佩戴助听器能放大外界声音，常能显著缓解耳鸣。

● **生活方式调整**：规律运动、正念冥想、保证睡眠、培养兴趣爱好，转移注意力。避免频繁掏耳朵，温和清洁外耳道即可。

这些情况请立即就医

请记住：偶尔、短暂的耳鸣可能是身体疲劳的信号。但持续存在的耳鸣，是身体在与你认真对话。

● 耳鸣突然加重或单侧持续耳鸣。

● 伴随眩晕、听力骤降、耳闷胀感。

● 影响正常生活、睡眠和情绪。

Aisw

6

关于爱思维

杭州爱思维仪器有限公司成立于2020年8月12日，作为专业提供医用电子仪器设备的高科技企业，深耕电声诊断仪器、临床检验分析仪器、医用光学仪器等领域。自主开发完成了多款纯音听力计、中耳分析仪（耳声阻抗/导纳测试仪）、耳声发射听力筛查仪等产品。

公司坚持“携手共进，合作共赢”的理念，致力于为广大提供功能更全面、技术更精良的测听设备。

相关产品 / Related products

地址：浙江省杭州市余杭区闲林街道闲兴路37号

网址：<http://www.hzaisw.com>

电话：0571-8905-5939