

报道: 周季毓
摄影: 苏汉成

头晕目眩? 问题藏在内耳

眼前突然天旋地转、耳便铃声作响,接着只听见一片“嗡嗡”声,突如其来的怪感觉,可能是耳水不平衡,你也跟着失横了!

美尼尔氏病

一般上,患者因眩晕来见耳鼻喉专科诊所求医,医生首先会询问患者的病历,并且查明患者的眩晕情况。单靠这两种问题,便几乎能90%确定患者的情况是否属于美尼尔氏病。

伊克岩透露,每次病发可维持20分钟至24小时,症状断断续续维持长达数周,几乎每天或隔天,有一个时期越来越严重,几个星期后又再发生。

“美尼尔氏病的症状非常特殊,患者几乎同时经历这些症状,包括眩晕、耳鸣,甚至听力减弱或受阻,而且这些症状不只发生一次,通常一发便维持好几个星期。”

头晕眩晕头痛

伊克岩说,许多患者因为头晕以为患有美尼尔氏病,其实不然,民众首先要分辨清楚何谓头晕、眩晕还有头痛。头晕患者可能会晕倒然后不省人事,头痛患者是经历头痛欲裂,但眩晕患者会看见眼前天旋地转。

很多人混淆变位性眩晕与美尼尔氏病,伊克岩解释道,变位性眩晕的症状是躺下或坐下后站起、爬了多层楼梯后,感觉天旋地转。

美尼尔氏病并非遗传或先天疾病,多见于3、40岁的成年人;女性患者比男性患者更多。另外,高血压患者发生美尼尔氏病的机会比常人更高。摄取盐分过多、精神压力大的人、糖尿病、甲状腺机能减退、孕妇、免疫系统疾病患者比其他人患病机会更高。

揪出眩晕病因

确定患者病历和眩晕后,医生会给患者处方倍他司丁,让患者每天用药两次,每次服用一颗药物,疗程达数周。

倘若患者在治疗后情况并未好转,这时医生才会建议患者进行特殊检查:头部冲击测试(Video Head Impulse Test,简称VHIT),或/和前庭诱发肌性电位(Vestibular evoked myogenic potential,简称VEMP),通过评估患者前庭功能以更进一步揪出眩晕病因。

伊克岩表示,发生眩晕的最常见原因发生在耳朵内厅,但也不能排除其他原因比如脑部问题和眼睛问题。他奉劝民众不可忽视眩晕症状,若发现自己有眩晕突袭,还是到医院走一趟,检查清楚才好安心。

伊克岩医生:病发时,患者同时经历眩晕、耳鸣受阻、听力受阻。

主观人体平衡的器官藏在耳朵内,它被称为前庭,也称为内耳平衡器。很多人感觉天旋地转时发,都说自己耳水不平衡,虽然这说法不完全错误,但其实医学上并没有耳水不平衡的说法,一般称此病症为眩晕(vertigo)。很多情况都可能引起眩晕,比如前庭神经肿瘤、前庭神经菌感染、中风、脑瘤、多发性硬化症、心血管疾病等有关,而最常见的眩晕导因是美尼尔氏病(Meniere's Disease)。

美尼尔氏病由法国医生柏斯贝美尼尔于1861年首次报告,故此以医生之名为此疾命名。此疾因内耳淋巴液堆积,导致内耳囊肿胀大,直到爆裂而引起的一系列病症。爆裂后,液体又重新积存直到下次爆裂便是下一次病发。美尼尔氏病通常发生在一边耳朵,也有些患者两耳同时发病。

倍他司丁治疗

有研究结果显示,作息不正常、压力大、情绪不稳、咖啡因、摄取酒精、抽烟都可诱发美尼尔氏病。但医学界至今仍未找到美尼尔氏病的确切病因。

耳鼻喉专家伊克岩医生(Dr.Iqbal Farim Rizal Wong)指出,由于美尼尔氏病的病因还未完全解开,因此目前治疗主要针对内耳症状。

“由于病毒感染或某些原因而导致内耳压力大、前庭分外敏感,我们采用倍他司丁(Betahistine)治疗,主要降低前庭的敏感度,减轻患者的症状。”

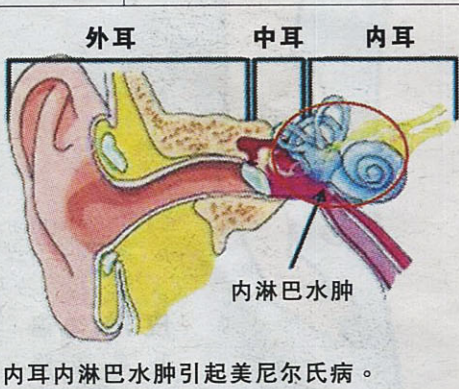
他认为,倍他司丁治疗效果理想,虽然这种药物主要治标不治本,但患者一般在治疗后情况都有好转,也延长疾病再次发作的时间。

类固醇注射

另外,类固醇注射也是治疗方法之一。但伊克岩表示,既然口服药物可解决患者问题,便无需采用相比较起来风险更高的内耳注射药物治疗。

一些情况下医生也会采用极端治疗,在患者内耳内注射药物破坏前庭功能,解救了眩晕问题,却赔上了患者的听力。除非患者的症状极其严重,权衡得失后决定进行这项治疗,否则医生并不鼓励这种破坏身体的治疗法。

虽然此疾早期最恼人的是眩晕症状,但倘若患者多次病发也未好好处理,可因此导致失聪,虽然这种可能不高,但不可排出这个可能性。而且患者不可忽视眩晕,严重眩晕可导致患者无法正常工作,开车、操作机器、走路都有可能发生意外。无论如何,患者在疾病早期获得治疗,可逃过失聪一劫。



若发现自己有眩晕突袭,还是到医院走一趟,检查清楚才好安心。

美尼尔氏病典型症状:

- 眩晕
- 失横
- 耳鸣
- 听觉暂时受阻或减弱
- 多次复发

高风险群:

- 成年人,30-40岁
- 女性
- 高血压患者
- 摄取盐分过多
- 精神压力大
- 糖尿病
- 甲状腺机能减退
- 孕妇
- 免疫系统疾病患者

发生眩晕时,你应该:

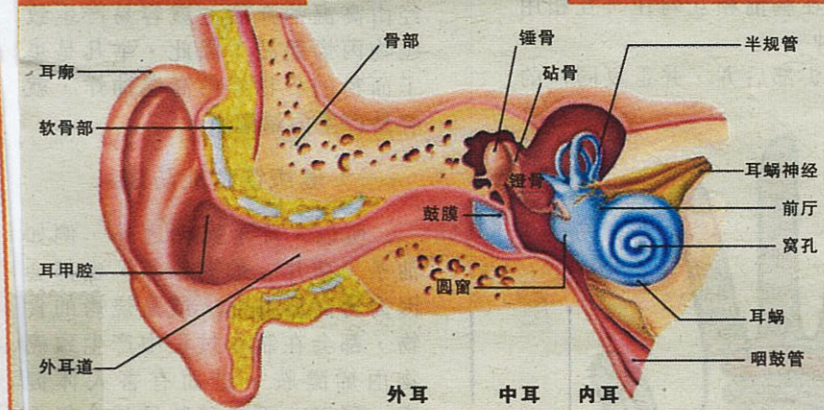
- 坐下或躺下。避免任何可导致症状严重的动作如突然移动、太光的照明、看电视或阅读。
- 症状停止后,别急着回到未完成的活动,再休息一阵子,小心站起以防失衡。
- 避免开车或操作机器。

避免美尼尔氏病,你可以这样做:

- 减压
- 减盐

部分研究结果显示,高盐分饮食、高味精可造成身体浮肿,提高发生美尼尔氏病的机率。另外,伊克岩也建议患者也应少摄取酒精、咖啡因食品如咖啡、茶、巧克力、不要抽烟。怀孕期间,孕妇身体容易水肿,患者若怀孕,应格外小心,尽量避免摄取过量盐分等可引发症状的动作。

【耳朵内构造】



内耳负责身体平衡

人类的耳由外耳、中耳、内耳三部分构成。外耳和中耳收集音波和传导音波,而内耳掌管听觉和平衡。

内耳道为复杂而曲折的管道,因此也被称为迷宫。管道分耳蜗、前庭和3个半规管。耳蜗负责听觉,前庭和半规管这负责平衡。

前庭和半规管将我们的位置或加速等变化传送给大脑,然后通过大脑控制身体的肌肉作出协调,再作出适当的反应。如果这个平衡系统失调,就会引起眩晕。

前庭内球囊和椭圆囊有内淋巴和毛细胞,还有耳石膜。当我们做直线加速运动时,耳石膜里的位觉砂会向相反的方向运动,从而刺激毛细胞产生平衡感觉。

半规管则负责动态平衡,旋转或加速等动作时,半规管负责保持人体平衡。半规管里内也有淋巴和毛细胞存在,当内淋巴流动的时候会带动毛细胞弯曲倾倒,产生运动感觉。当头部运动时,液体流动,感受器向脑发送信号改变方向。

护耳知识站:

耳垢需清理吗?

伊克岩答道:“不需要。”他解释道,除非情况特殊,否则耳垢通常会自行排出耳道,无需人工清理。

“千万不要用棉花棒或耳挖勺挖耳朵,这样做不只会将耳垢向深处推,甚至可能伤害外耳道壁甚至耳膜的创伤。”

自行排出外耳道

其实,耳垢不是人体的排泄物,它是浅部外耳道腺体的分泌物及耳道深部细胞往外排出的角质层,也称为耳蜡。它性黏也呈弱酸性,具有保护外耳道和抑菌功能。

耳道深部新细胞形成,同时将老细胞或是角质层往外推,在过程中,角质层会逐渐堆积,到达外耳边缘脱落。由于人体的外耳道较宽,松动的耳垢在咀嚼、讲话时可以自行排出外耳道。

“虽然如此,有部分人有耳垢阻塞的问题,如果问题严重不要自行挖耳垢,还是建议找耳鼻喉专家医生帮忙。”