

# 吃太多盐和味精 或造成耳鸣

叶红玉报道

yapag@sph.com.sg

IMS传照片：91918727

伊丽莎白医院耳鼻喉专科顾问医生苏文庆说，我们的内耳是弱的，一些饮食会直接影响到耳的功效，例如：酒精、烟、咖啡因、盐以及味精。有些尤其对盐和味精特别敏感。

苏医生诊断过一名耳鸣患者，每当她吃了下太多盐和味精食物后，便会出现严重的耳鸣现象。结果，患者只好注意饮食，免得耳鸣发作。

此外，香烟也会导致耳鸣，因为抽烟会造成提供内耳的血管窄小。

苏医生说，多数的耳鸣现象虽然不会危害性命，却令人感到厌烦，它会影响患者的睡眠素质、情绪、焦虑和工作和学习表现。

有的患者会因为睡眠严重受影响，无法入睡，结果隔天精神萎靡、异常疲倦。



## 患者若担心焦虑 耳鸣情况会加剧

一名男子喜欢在冲凉后，用棉花棒来弄干耳朵。

后来他发现，右耳开始听到声音，这个现象持续了半年，害他晚上无法好好入梦。

不久后，男子开始感到压抑，上班和上夜校都无法集中精神。

经过苏医生检验后，发现男子的耳道里竟然堵着一块棉

花。棉花取出后，男子的耳鸣现象立刻消失。

有的患者则会胡思乱想，以为自己患上癌症才耳鸣，结果白白担心一场，造成不必要的焦虑。

当患者过于担心自己的耳鸣是由严重的毛病所引发时，便会非常焦虑、无法入睡，结果耳鸣的情况越来越严重，听到的声音越大声。

每个人患耳鸣的因素不同，因此要治疗耳鸣，先得找出成因才能对症下药。

医生会先了解患者的家族病例、检验耳鼻喉、验血等，然后进行相应的治疗。



苏文庆医生。  
(档案照片)

## 造成耳鸣的因素

- 上了年纪、基因、曾经受过伤。若是前述原因造成的话，是无法治疗的。
- 由耳朵毛病造成，例如：耳垢、中耳感染、耳鼓疾病、内耳发炎。
- 身体毛病，例如：高血压、高胆固醇、糖尿病、肝病、肾病、甲状腺失调、睡眠问题、睡眠窒息、鼻窦炎。
- 一些抗生素、止痛药、利尿剂也会导致耳鸣。
- 缺乏运动、营养不良、抽烟。
- 接触的声量太大。
- 社交圈有限、缺乏朋友、感到寂寞。
- 偶尔，一些比较严重的问题也会造成耳鸣，例如：脑肿瘤和鼻癌，也会造成耳鸣。

## 10个减轻耳鸣的方法

- 睡好和睡够，避免过于疲劳。
- 避免刺激性的东西，如少喝咖啡和抽烟。
- 接受事实，尽量避免不去想它。
- 不要胡思乱想，以为患上耳鸣就是世界末日。
- 耳鸣在夜间会比较明显，播放轻音乐可盖掉耳鸣。
- 若有严重失聪现象，可戴上助听器，它会协助放大自然声音而遮掩掉耳鸣。
- 戴上耳鸣掩蔽器。
- 有的患者会变得忧郁，可接受认知行为辅导，做运动，或服药。
- 压力和焦虑会突显耳鸣，可用针灸、按摩、香熏疗法、压力管理来减轻现象。
- 一些耳鸣是因为颞或颈项的骨骼失常造成，需要牙医或物理治疗。