

耳鳴可致弱聽精神病 (2006 年 9 月 18 日)

唱 K 竹戰蒲吧 噪音損聽覺

【明報專訊】港人應酬生活多多，唱卡拉 OK、麻將耍樂、去酒吧都是常見消遣；有聽力學家指出，人耳對娛樂場所的高聲浪抵受能力有限，若經常長時間「唱 K」、打麻將數小時，可產生耳鳴，而長期耳鳴後果可大可小，輕則引起失眠，重者可致弱聽及精神病。要消除耳鳴，專家指出患者應改變生活模式，應酬適可而止，例如唱 K 不要多過兩小時。

逾 85 分貝 人耳抵受有時限

私人執業聽力學家區慧賢表示，港人應酬頻繁，耳鳴情況愈趨普遍，40 歲以上人士較易產生耳鳴；按照其經驗，兩年前，每 10 個病人當中，只有 1 人是因為嘈吵的應酬生活而產生耳鳴，現時則增至每 10 人便有 3 至 4 人，當中多為高職位的白領人士。

區指出，人耳對 85 分貝以上的嘈音抵受力有時限，而卡拉 OK、演唱會、打麻將、酒吧、夜總會等製造的聲浪多超越 85 分貝(見表)。

區說，偶爾處身在嘈雜環境，內耳聽細胞會暫時受損引起耳鳴，翌日會自動復元；若經常如此，細胞可能會永久受損，變成弱聽，長期受耳鳴困擾和頭暈，有病人更因此失眠，疑心自己有病，甚至需看精神科醫生。

患者：寧靜時聽到「轟轟聲」

從事保險業 10 年的鍾敏儀，每周 5 晚應酬生活排得密麻麻，是工作的一部分。鍾一直有耳鳴問題，近幾個月工作壓力大，她一靜下來便聽到「轟轟聲」，令她經常尋找聲音來源，以為電器未關，但聲音其實源自自己的耳朵。鍾兩個月前接受復康功能治療，並開始做瑜伽紓緩壓力，現時耳鳴情況已減少。

若病人因噪音而產生耳鳴，可服用紓緩藥物，並接受復康功能治療，訓練耳朵「不理會」耳鳴，重新接收外界聲音，並應戒掉煙、酒、咖啡等刺激物。若市民經常在嘈雜環境，持續 1 周有耳鳴、「耳朦」，聽不到高音，便應去檢查耳朵。

耳鳴的成因有多種，除了噪音破壞內耳聽覺細胞，耳垢、中耳炎或耳膜穿洞亦會導致耳鳴，至於形成鳴聲的過程，則仍待醫學界研究。耳鳴者聽到的鳴音不一，有高有低，如沙沙聲、流水聲、蟬叫或「VV」尖聲。

耳鼻喉科專科醫生虞瑋翔表示，一般寧靜環境下，大部分人都會感到輕微耳鳴，但耳鳴是否「響」，則是人的主觀感受，受心理因素影響，若壓力大，會覺得耳鳴特別大聲。



保險經理鍾敏儀(左)因工作需要，每周有 5 晚要到娛樂場所應酬，引起反覆耳鳴，接受復康治療後，耳鳴已消滅。右為聽力學家區慧賢。(秦偉攝)



經常在噪音環境下工作，佩戴「倒模」製作的耳塞可減低聲量，售價約 500 元。(秦偉攝)