

报道：周季锦
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。

伊克峇透露，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，通常一发作便维持好几个星期。”

头晕眩晕头痛

伊克峇说，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，伊克峇解释道，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，医生会给予患者处方倍他司丁，让患者每天用药两次，每次服食一颗药物，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。

伊克峇表示，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。

伊克峇医生：病发时，患者同时经历眩晕、耳鸣受阻、听力受阻。

2016年4月7日 (星期四)

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：

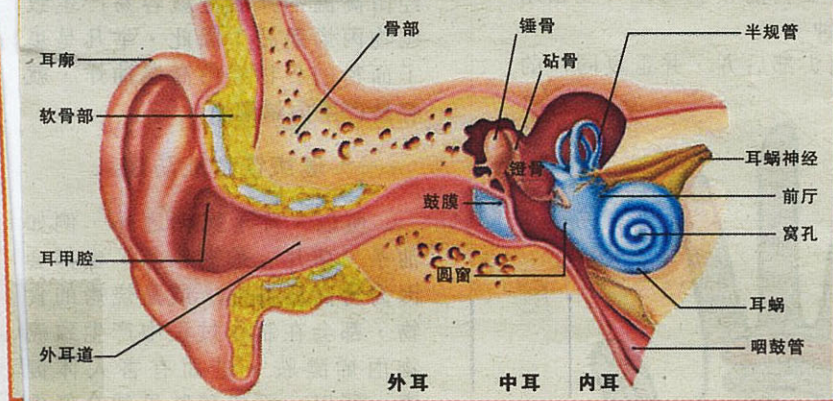
- 坐下或躺下。避免任何可导致症状严重的动作如突然移动、太光的照明、看电视或阅读。
- 症状停止后，别急着回到未完成的活动，再休息一阵子，小心站起以防失衡。
- 避免开车或操作机器。

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，伊克峇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？

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

“千万不要用棉花棒或耳挖勺挖耳朵，这样做不只是将耳垢向深处推，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，到达外耳边缘脱屑。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。”

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貝美尼尔于 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些列病症。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。

耳鼻喉专家伊克峇医生 (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。”

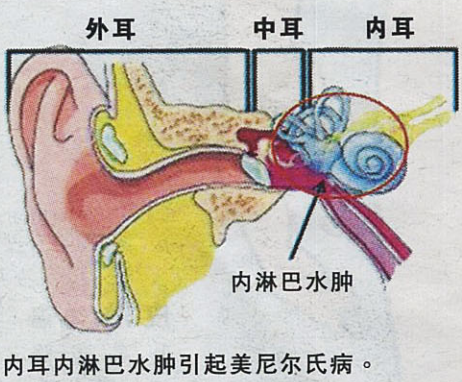
他认为，倍他司丁治疗效果理想，虽然这种药物主要治标不治本，但患者一般在治疗后情况都有好转，也延长疾病再次发作的时间。

类固醇注射

另外，类固醇注射也是治疗方法之一。但伊克峇表示，既然口服药物可解决患者问题，便无需采用相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。

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。



内耳内淋巴水肿引起美尼尔氏病。