

A Preliminary Analysis of Prevention and Treatment of Sudden Deafness

Qimeng Li

Affiliated Hospital of Chengde Medical College, Chengde, Hebei, 067000, China

Abstract

Sudden deafness refers to an unexplained sensorineural hearing loss that occurs suddenly within 72 hours. After onset, patients may experience unilateral hearing loss, accompanied by symptoms such as tinnitus, dizziness, vomiting, and nausea. In daily life, it is important to pay attention to the prevention of sudden deafness, such as consuming foods rich in zinc, avoiding excessive fatigue, relaxing the body and mind appropriately, and enhancing immunity. During weather changes, pay attention to keeping your ears warm and avoid insufficient blood supply to the inner ear. By adjusting your lifestyle, you can improve your physical health and prevent sudden deafness. In clinical treatment, comprehensive treatment methods such as glucocorticoids, thrombolytic and anticoagulant drugs are often used, which have antiviral and anti-inflammatory effects and can improve inner ear blood circulation. Through hyperbaric oxygen therapy, blood supply to the inner ear can be increased, edema can be reduced, and nerve repair can be promoted. For specific patients, acoustic information therapy or surgical treatment may be considered to improve hearing.

Keywords

sudden deafness; prevention; treatment

浅析突发性耳聋的预防与治疗

李启蒙

承德医学院附属医院, 中国·河北承德 067000

摘要

突发性耳聋是指72小时内突然发生的、原因不明的感音神经性听力损失,在发病后患者会出现单侧听力下降,还会伴随耳鸣、眩晕、呕吐、恶心等症状。在日常生活中需重视突发性耳聋的预防,比如多摄入富含锌元素的食物,避免过度劳累,适当放松身心,增强免疫力。在天气变化时,注意耳朵的保暖,避免内耳供血不足,通过调节生活方式,进而提高身体健康程度,预防突发性耳聋的发生。在临床治疗过程中多使用综合性治疗方法,使用糖皮质激素、溶栓和抗凝药物等,具有抗病毒、抗炎的作用,可改善内耳血液循环。通过高压氧治疗,能够增加内耳的血液供应,减轻水肿状况,促进神经的修复。对于特定患者,可考虑使用声信息疗法或手术治疗以改善听力。

关键词

突发性耳聋; 预防; 治疗

1 引言

突发性耳聋是一种突然且原因不明的听力损失疾病,近年来,发病率逐渐增多,受到人们的关注^[1]。突发性耳聋不仅会影响患者的听力功能,还会伴随耳鸣、眩晕等症状,严重影响患者的生活质量(图1)。随着现代生活节奏的加快,突发性耳聋的发病率有上升趋势,因此,人们对突发性耳聋的预防以及治疗的关注度逐渐增加。论文主要讲解突发性耳聋的预防方法,治疗方法。



图1 突发性耳聋

【作者简介】李启蒙(1998-),女,中国北京人,在读硕士,住院医师,从事突发性耳聋方面的辅助治疗研究。

2 突发性耳聋的预防

2.1 保护听力

突发性耳聋是一种突然发生的听力损失，因此，在日常生活中保护听力非常重要。长时间暴露在噪音环境下会损害听力。因此，要避免前往嘈杂的场所，如音乐会、酒吧等高分贝环境。若身处噪音环境，可使用耳塞或耳罩来减少噪音对耳朵的伤害。使用耳机时，需注意控制音量和时间。音量不宜过大，连续使用耳机的时间也不应超过一小时，避免对听力造成潜在损害^[2]。保持耳朵清洁，避免感染。在游泳或洗澡时佩戴耳塞，防止水滞留在外耳道内。另外，定期清理耳垢，但需注意方法和工具，以免损伤耳道。建议定期进行听力检查，以便及时发现并处理潜在的听力问题。

2.2 合理饮食

在预防突发性耳聋方面，合理饮食对预防突发性耳聋具有积极作用。锌元素对保护听力非常重要。耳蜗中含有较高的锌，缺锌是导致听力下降的一个重要原因。在饮食中多食用富含锌的食物，如瘦肉、豆类、牡蛎、鱼、猪肝等，有助于补充体内锌元素，预防突发性耳聋。维生素D有助于促进钙的吸收，维护耳蜗中内耳液体的平衡，进而保护听力。而铁元素则有助于预防贫血，避免因贫血导致的听力下降。因此，需多食用富含维生素D和铁的食物，如瘦肉、鸡蛋、绿叶蔬菜等。大量摄入脂类食物会导致血脂升高，血液黏度增加，进而引起动脉粥样硬化和内耳血液供应障碍^[3]。因此，需控制脂肪摄入，少吃油炸、肥腻的食物。除了注意以上营养素的摄入外，还需保持饮食的均衡和多样性。多吃新鲜的蔬菜和水果，提供丰富的维生素和矿物质；适量摄入蛋白质，维持身体正常代谢；同时，避免过多摄入盐分和糖分，以维护身体健康。

2.3 控制情绪

长时间处于紧张、焦虑或抑郁等负面情绪状态下，会增加突发性耳聋的风险。

保持良好的心态，有助于维持内耳血液循环，预防听力受损。面临压力或困境时，可以通过深呼吸、冥想、瑜伽等放松技巧来缓解紧张情绪。寻求朋友、家人或专业心理咨询师的帮助，分享内心的烦恼和压力，寻求支持和建议。规律的作息有助于稳定情绪，避免过度劳累和失眠等问题，进一步减少突发性耳聋的风险。建立健康的生活习惯，如定时睡觉、起床，保证充足的睡眠时间。通过阅读、旅行、运动等方式，丰富自己的生活，增加快乐感，减少负面情绪的产生。培养一些兴趣爱好，如绘画、音乐、摄影等，有利于放松心情，减轻压力^[4]。定期进行体检，了解自己的健康状况，及时发现并处理可能导致情绪波动的健康问题。

在出现情绪问题时，及时就医，寻求专业的心理治疗或药物治疗。

2.4 定期检查

突发性耳聋是突然发生的听力损失，早期发现和干预

非常重要。定期检查能够及时发现听力下降的迹象，为早期治疗提供机会。因此，建议成年人每年至少进行一次听力检查。对高风险人群（如长期接触噪音、有家族遗传史等），建议增加检查频率。在听力检查中，主要通过纯音测听等方法评估听力状况，明确耳聋的性质和听力损失的程度。在耳道检查中利用耳内镜等工具观察耳道情况，预防并及时发现耳部疾病。通过脑干诱发电位，评估听觉皮层是否受损，有助于明确病情。检查前，保持耳道清洁，避免耳垢过多影响检查结果。检查时，遵循医生指导，保持放松状态，以获得更准确的检查结果。如发现听力异常或下降，应及时就医，寻求专业治疗。遵循医生建议，进行必要的治疗和康复措施。

2.5 避免耳毒性药物

耳毒性药物是指对听觉神经或听觉器官有毒害作用的药物，会导致听力下降或耳聋。常见的耳毒性药物包括氨基糖苷类抗生素（如链霉素、庆大霉素等）、水杨酸类药物（如阿司匹林等）、利尿药（如速尿等）、抗肿瘤药物（如长春新碱等）^[5]。在使用任何药物之前，需仔细咨询医生，仔细观看药物说明书，了解是否潜在的耳毒性副作用。避免不必要的药物治疗，仅在需要时按医嘱使用。严格按照医生的用药指导进行服药，不随意增加剂量或延长用药时间。注意药物的相互作用，避免同时使用多种可能增加耳毒性的药物。即使在使用非耳毒性药物时，也需定期进行听力检查，便于及时发现听力下降的迹象。若发现听力下降或耳鸣等异常症状，需立即停药并就医，寻求专业治疗。通过了解药物的耳毒性副作用、谨慎使用药物、遵循用药指导、定期检查听力和及时处理听力异常等方法，可以有效降低突发性耳聋的风险。

3 突发性耳聋的治疗

3.1 药物治疗

突发性耳聋的治疗效果与就诊时间直接相关，因此一旦发生突发性耳聋，需立即就医。在治疗中主要扩张血管、改善内耳微循环、促进听觉神经的恢复以及抗病毒等。在临床上常用的药物，包括血管扩张药，糖皮质激素，溶栓和抗凝药物，维生素等^[6]。血管扩张药主要有钙离子通道拮抗剂（如西比灵）、组胺衍生物（如敏使朗）等，可以扩张血管，改善内耳血液循环，从而减轻耳聋症状。人耳的工作原理如图2所示。

糖皮质激素有地塞米松、泼尼松等，通过静脉滴注或口服给药，可以扩张血管、改善微循环，并发挥抗炎、抗病毒感染的作用。糖皮质激素是治疗突发性耳聋的重要药物之一。对由血栓形成引起的突发性耳聋，可以使用溶栓和抗凝药物如巴曲酶、蝮蛇抗栓酶等进行治疗。药物可以溶解血栓，防止血栓进一步发展，从而减轻耳聋症状。维生素药物有维生素B1、B6等，有利于营养神经，促进听觉神经的恢复。改善内耳代谢药物有都可喜、脑复康等，可以改善内耳代谢，提高内耳能量，促进听觉神经功能的恢复。

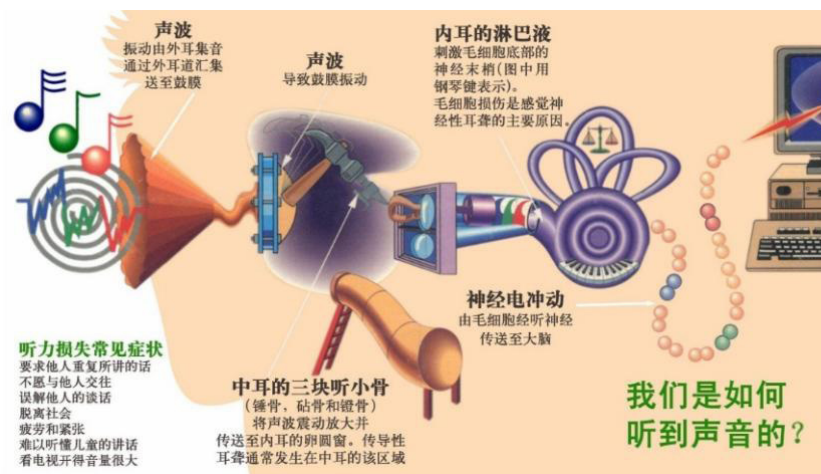


图2 人耳的工作原理

3.2 声信息疗法

声信息疗法利用量化的声音直接刺激听觉系统,通过声音频率对身体的影响研究,旨在提高听觉功能,能够调节中枢神经、植物神经系统和脑血管功能,改善血液循环,从而消除听神经功能紊乱。根据患者个体的主要生理指标和具体听力情况,生成严格量化的声音,打破其局部异常兴奋或过度抑制状态的病态平衡。重复有效地刺激患者听觉系统相关神经环节,在淡化记忆的基础上,促发听觉中枢系统形成有效重塑。声信息疗法能够直接作用于病灶处,辅助重塑听觉系统中枢结构,治疗耳聋耳鸣^[7]。通过人体对不同声音的连锁反应,兼顾调节患者植物神经系统功能,改善脑血管功能,达到“标本兼治”的效果。声信息疗法适用于各种原因造成的听觉障碍,包括神经性耳聋、耳鸣、眩晕、血管性头痛、失眠、幻觉、幻听等,还对突发性聋、爆震性聋、噪声性聋、老年性聋、药毒性聋及脑血管意外等原因引起的蜗性和中枢性耳聋、耳鸣有较好的治疗效果。

3.3 高压氧治疗

在高压氧的治疗环境下,患者吸入更多的氧气,使血液中的氧含量迅速升高,有利于改善内耳神经缺氧状态。高压氧可以降低毛细血管的通透性,缓解血管水肿,同时促进神经细胞和听觉细胞的修复。高压氧能降低炎症因子的释放,减少炎症反应,从而改善听力状况。高压氧治疗需要在专业医生的指导下进行,保证治疗的安全性和有效性。高压氧治疗通常与其他治疗手段(如营养神经药物、扩血管药物等)配合使用,可达到更好的治疗效果。

3.4 手术治疗

突发性耳聋的治疗中,手术治疗作为一种有效的方式,在临床上具有较好的效果。耳蜗植入术是一种通过手术将人工耳蜗植入患者内耳的方法。在手术中,通常在全身麻醉下进行,医生会在耳朵后开一个小孔,将电极放入内耳,然后缝合伤口。

通过手术,能够恢复听觉神经的功能,提高听力,适用于因外伤、先天畸形等原因导致的传导性耳聋或混合性耳聋^[8]。鼓室注射是一种简单且门诊条件下即可进行的操作。

医生使用特殊针头将药物直接注入患者耳道内的鼓室内,以减少耳内压力差异,从而减轻突发性耳聋引起的耳鸣、眩晕等症状。对感音神经性耳聋,人工耳蜗手术是一种效果较好的治疗方法。手术将人工耳蜗植入人体植入在头皮下,将耳蜗的电极植入在耳蜗内,通过电刺激获得听力。

4 结语

突发性耳聋是指在短时间内突然发生的、原因不明的听力损失,常伴随耳鸣、眩晕,对患者的生活质量和心理健康造成严重影响。在预防突发性耳聋过程中,需重视养成健康的生活习惯,保持规律的作息,避免过度劳累;注重饮食平衡,多摄入富含微量元素和维生素的食物;同时,减少噪音暴露,避免长时间使用耳机或处于高噪音环境中。在治疗方面,需综合考虑患者的具体情况,采用药物治疗、高压氧治疗等多元化手段。通过科学的预防和有效的治疗,有利于降低突发性耳聋的发生率,提高患者的生活质量。

参考文献

- [1] 康晶,申学良,陈巧英,等.不同年龄段突发性耳聋临床及预后分析[J].宁夏医学杂志,2023,45(1):79-82.
- [2] 袁一林,曲中源,冷辉.基于“心寄窍于耳”理论探讨突发性耳聋[J].中医临床研究,2023,15(7):53-56.
- [3] 魏彩娥.突发性耳聋的预后及相关影响因素[D].乌鲁木齐:新疆医科大学,2020.
- [4] 施雯玉.突发性耳聋的复发原因分析及预后影响因素研究[D].广州:南方医科大学,2019.
- [5] 余俊伟.不同年龄及听力类型的突发性聋临床特征分析[D].合肥:安徽医科大学,2019.
- [6] 张洁,刘春丽,齐智伟,等.舒血宁注射液联合常规治疗、甲泼尼龙对全聋型突发性耳聋患者的临床疗效[J].中成药,2023,45(3):1040-1043.
- [7] 朱颖,潘顺坤.甲泼尼龙耳后注射治疗突发性耳聋伴耳鸣患者的临床疗效观察[J].实用中西医结合临床,2023,23(20):78-80+91.
- [8] 王可可,路庆旺,胡艳海,等.微波治疗仪联合teach-back健康教育在治疗突发性耳聋中的应用[J].现代科学仪器,2023,40(3):147-150.