

·专家共识·

doi:10.16542/j.cnki.issn.1007-4856.2024.01.001

中国中西医结合耳鸣治疗专家共识*

韩朝¹ 唐旭霞² 刘业海³ 丁秀勇⁴ 于亚峰⁵ 王慧⁶ 刘博⁷ 刘蓬⁸ 刘大新⁹ 李明¹⁰ 张剑宁¹⁰
李欣¹¹ 郑芸¹² 赵立东¹³ 侯志强¹⁴ 唐有法¹⁵ 高下¹⁶ 袁伟¹⁷ 郭裕¹⁸ 龚树生¹⁹ 康厚墉²⁰
黄治物²¹ 曹永茂²² 曾祥丽²³ 熊彬彬²⁴ 谯凤英²⁵ 迟放鲁²⁶

耳鸣被定义为在缺乏外部声源的情况下,个体感知到的无意义声音,其发病机制目前尚未完全阐明。根据国外文献,大约有 15% 的成年人曾经历过不同类型的耳鸣,且随着年龄增长,其发病率逐渐上升^[1-3]。长期患有耳鸣的患者中,部分出现睡眠障碍、抑郁和焦虑等问题^[4]。

* 基金项目:国家自然科学基金项目:81970889;上海市科委项目编号 NO.20Y11902300

中国中西医结合学会耳鼻咽喉科专业委员会

中国中西医结合学会耳鼻咽喉科专业委员会耳鸣专病专家委员会

1 复旦大学附属华东医院(上海)

2 浙江省中医院(杭州)

3 安徽医科大学第一附属医院(合肥)

4 北京宣武医院(北京)

5 苏州大学附属第一医院(苏州)

6 上海市第六人民医院(上海)

7 首都医科大学附属同仁医院(北京)

8 广州中医药大学第一附属医院(广州)

9 北京中医药大学东方医院(北京)

10 上海中医药大学附属岳阳医院(上海)

11 北京清华长庚医院(北京)

12 四川大学华西医院(成都)

13 解放军总医院(北京)

14 山东省第二人民医院(山东省耳鼻喉医院)(济南)

15 中国中西医结合耳鼻咽喉科杂志(安庆)

16 南京大学医学院附属鼓楼医院(南京)

17 重庆市人民医院(重庆)

18 上海中医药大学附属市中医院(上海)

19 首都医科大学附属北京友谊医院(北京)

20 重庆医科大学附属第一医院(重庆)

21 上海交通大学医学院附属第九人民医院(上海)

22 听力学及言语疾病杂志(武汉)

23 中山大学附属第三医院(广州)

24 珠海市中西医结合医院(珠海)

25 天津中医药大学第一附属医院(天津)

26 复旦大学附属眼耳鼻喉科医院(上海)

通信作者:迟放鲁,主任医师. Email: chifanglu@163.com;

韩朝,主任医师. Email: sfhanzao@163.com

耳鸣目前大多数情况下是作为一个症状存在,深究病因并进行针对性治疗,大多数耳鸣可以消失或者减轻。处置耳鸣应将耳鸣患者视作一个整体看待,除了治疗耳鸣以外还要治疗与耳鸣相关的病因和症状。中西医结合在处理耳鸣时具备独特优势,既融合了中医的整体理念,又具备西医的科学性。

中医对患者的认识是基于整体观察而西医更注重局部,中西医结合应该是打破中西医的界限,弃短取长,综合运用西医的科学手段与中医的辨证,辨病与辨证合理有机结合,以实现整体与局部的统一。国内外专家的共识是耳鸣与睡眠或心理状态有着密不可分的关系,为精简诊断,方便临床医生采用中西医结合手段进行针对性的处理,参考目前西医耳鸣的分类^[5]和中医耳鼻喉科临床指南及临床路径^[6,7]以及精神科的焦虑抑郁的诊断分类^[8,9],将耳鸣是否伴有情绪或睡眠问题以及耳鸣的时程,进行分类诊断:①“初发耳鸣”是指发病在 3 个月以内或不伴睡眠或情绪问题的耳鸣^[10,11]。②“耳鸣状态”,一般是指耳鸣超过 3 个月,有轻度或不伴情绪或睡眠问题。③“耳鸣症”,一般是指耳鸣超过 3 个月,有严重的情绪或睡眠问题^[12]。

我们特邀请国内长期从事耳鸣的中医,西医,中西医专家学者进行讨论并参考前面中、西医共识形成一个对临床有指导作用的中西医结合耳鸣治疗的专家共识,希望能够帮助医生简化耳鸣的诊断,更加有针对性的进行中西医结合处置耳鸣。

耳鸣中西医结合治疗吸收中医和西医的优点形成自己的特点。耳鸣的治疗需要明确包含以下几个方面的组合:

(1)解决耳鸣本身问题;(2)解决情绪和或睡眠问题;(3)解决听力下降问题。

1 解决耳鸣问题

耳鸣声音本身可以采用以声治疗为主的中西

医结合综合治疗。

1.1 声治疗

声治疗耳鸣的机理是通过外界的声刺激降低听神经通路的自发冲动。目前大宗队列研究显示了声治疗的效果^[13],现有的定制音乐的依据是耳鸣的西医产生机制假说,结果显示效果明显^[14]。音乐方案必须做到持续进行,目前的研究显示持续 3~6 个月的治疗是保证声治疗有效的前提^[15,16],如果不能保证声治疗的持续性,声治疗很难发挥作用^[17];祖国医学中早有使用声治疗耳鸣的方法如五音治疗。

①定义 泛指通过声音来改善耳鸣和耳鸣对患者的影响的治疗方式。

②材料 a. 西医声治疗的材料可采用舒缓音乐、自然界声音、切迹音乐、边缘刺激音乐、各种定制音乐等等可以根据患者个体情况推荐使用。b. 中医五音治疗材料采用的是符合中医五行学说,根据五脏的生理节律,以五音调为基础,配合选择不同乐器所施不同调式的乐曲以调节自己的身心的音乐疗法。

③方法 建议在安静环境或者耳鸣对患者影响明显的时间进行声治疗,每天持续时间 2h(对于部分患者有听觉过敏情况的,可以从 30min 开始逐渐增加时长),可以分多次进行,但每次至少 30 分钟,音量以刚好听到耳鸣音或者略低于耳鸣音,建议采用外放或头戴式耳机,不建议入耳式耳机,持续 3~6 个月^[13]。

1.2 神经调控疗法

①经颅电刺激、经皮电刺激^[18,19]以及经耳廓迷走神经刺激等,其作用机理也是降低听觉神经通路的自发神经冲动。②针灸等中医外治法除了经络治疗效果,可能也能降低听觉神经通路的自发神经冲动作用。可以作为耳鸣患者的一种辅助治疗方式。

1.3 药物治疗

耳鸣系由脾胃虚弱、肝气郁结、痰湿困结、心血不足、肾元亏损、风邪侵袭、心火旺盛、瘀阻清窍、心肾不交等证所引起。对此可按中医辨证论治给予中药治疗;但亦可按中医“证”的本质内涵给予西医治疗:如针对肝气郁结的本质系指肝的疏泄功能异常可给予积极心理疏导或酌情使用抗抑郁药治疗;针对心肾不交的本质系指心肾生理协调失常可给予镇静安眠药治疗。

1.4 声治疗可以与其它治疗联合使用。

2 解决情绪和(或)睡眠问题

2.1 心理疏导

这个从西医和中医角度都可以给患者提供心理疏导。中医的心理疏导优势是将患者作为一个整体因素,综合考虑患者的身体状况和心理状态,采用综合治疗方法,包括言语开导、情志相胜、行为疗法、音乐疗法等;根据患者的年龄、性别、职业、文化背景等制定个性化的疏导方案;注重医患关系,建立良好的医患信任关系,提高患者的依从性和治疗效果。西医的心理疏导是结合患者与耳鸣相关心理和或睡眠障碍问题进行解释。让患者理解睡眠、压力、情绪甚至饮食等影响全身状态的情况都可能是耳鸣的诱因也可能是耳鸣的结果。中医和西医的心理疏导都是引导患者自我调节。

2.2 中西医结合药物治疗

①西医治疗可采用镇静类药物(一般不超过 3d)、焦虑类药物,耳鸣伴抑郁和轻生倾向的应转诊至心理科或精神科。焦虑和抑郁的判断可采用相关量表。②中医治疗:芳香疗法:芳香疗法是指借由芳香植物所萃取出的精油或纯露做为媒介并以按摩、熏香等方式经由呼吸道或皮肤吸收进入体内来达到舒缓精神压力的作用。芳香类精油具备温和特质,可发挥抗焦虑抑郁、助睡眠与缓解紧张作用。芳香类药物通常具备疏肝解郁、悦脾开胃功效治疗耳鸣患者焦虑失眠等多种症状^[20,21]。中成药、中药内服参照脾胃虚弱证、肝气郁结证、心血不足证及中医外治法。安神类药物汤药或中成药。③中西医药物可以联合使用,对于极少部分有重度情绪和睡眠障碍的患者,中药治疗的同时需要借助西药来改善情绪和睡眠问题。

2.3 声治疗除了可以解决耳鸣问题,也可以改善情绪和睡眠问题。

2.4 经颅磁刺激治疗可以改善严重情绪问题伴有的耳鸣。

3 解决听力下降问题

需要根据实际情况选择药物、助听器、手术、人工耳蜗植入等。其中药物改善听力仅限于 3 个月内听力下降,根据实际情况选择西药(激素、改善微循环、神经营养)、结合辨证论治施予活血化瘀、通络开窍相关的中成药或中药内服。中医和西医的方法可以联合使用。

疗效判断可参照西医耳鸣共识^[5]和中医耳鼻喉科临床指南及临床路径^[6,7]。

参考文献

- [1] Meijers, Sebastiaan, et al. "Analysis and comparison of clinical practice guidelines regarding treatment recommendations for chronic tinnitus in adults: a systematic review." *BMJ open* 13.9 (2023): e072754.
- [2] Jarach CM, Lugo A, Scala M, van den Brandt PA, Cederroth CR, Odone A, et al. Global prevalence and incidence of tinnitus: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Neurol* 2022, 79: 888–900.
- [3] Jarach CM, Lugo A, Scala M, van den Brandt PA, Cederroth CR, Odone A, Garavello W, Schlee W, Langguth B, Gallus S. Global Prevalence and Incidence of Tinnitus: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Neurol*. 2022, 79(9): 888–900.
- [4] Weber FC, Schlee W, Langguth B, Schecklmann M, Schoisswohl S, Wetter TC, Simoes J. Low Sleep Satisfaction Is Related to High Disease Burden in Tinnitus. *Int J Environ Res Public Health*. 2022, 19(17): 11005.
- [5] 中华耳鼻咽喉头颈外科杂志编辑委员会耳科专业组, 张剑宁, 李明. 2012 耳鸣专家共识及解读[J]. 中华耳鼻咽喉头颈外科杂志, 2012(9): 709–712.
- [6] 耳鸣(特发性耳鸣)中医临床路径及入院标准 2020版.
- [7] 中医耳鼻喉科常见病诊疗指南国家中医药管理局中药标准化项目: 耳鸣中医诊疗指南: 13–16.
- [8] Penninx BW, Pine DS, Holmes EA, et al. Anxiety disorders[J]. *Lancet*, 2021, 397(10277): 914–927.
- [9] McCarron RM, Shapiro B, Rawles J, et al. Depression[J]. *Ann Intern Med*, 2021, 174(5): 65–80.
- [10] Cima R, Mazurek B, Haider H, et al. A multidisciplinary European guideline for tinnitus: diagnostics, assessment, and treatment[J]. *HNO*, 2019, 67(1): 10–42.
- [11] Tunkel DE, Bauer CA, Sun GH, et al. Clinical practice guideline: tinnitus executive summary[J]. *Otolaryngol Head Neck Surg*, 2014, 151(4): 533–541.
- [12] Bhatt JM, Lin HW, Bhattacharyya N. Prevalence, Severity, Exposures, and Treatment Patterns of Tinnitus in the United States[J]. *JAMA Otolaryngol Head Neck Surg*, 2016, 142(10): 959–965.
- [13] Liu Yuehong, Yang Siyi, Wang Yulu, et al. Efficacy and factors influencing outcomes of customized music therapy combined with a follow-up system in chronic tinnitus patients. *J Otolaryngol Head Neck Surg*, 2023, 52(1), 29.
- [14] 何丹, 寿铸, 韩朝. 基于网络个性化的音乐对耳鸣临床疗效的初步分析[J]. 中华耳科学杂志, 2020, 18(4): 703–707.
- [15] Wang J, Ding J, Song J, et al. A Prospective Study of the Effect of Tinnitus Sound Matching Degree on the Efficacy of Customized Sound Therapy in Patients with Chronic Tinnitus[J]. *ORL J Otorhinolaryngol Relat Spec*, 2022, 84 (3): 229–237.
- [16] Jin IK, Choi SJ, Ku M, et al. The Impact of Daily Hours of Sound Therapy on Tinnitus Relief for People With Chronic Tinnitus: A Randomized Controlled Study [J]. *J Speech Lang Hear Res*, 2022, 65(8): 3079–3099.
- [17] 华玮, 韩朝, 钦玲. 耳鸣患者院外声治疗现状及影响因素分析. *护理学杂志*, 2017, 32(2): 89–91.
- [18] Chen Shanwen, Du Maoshan, Wang Yang et al. State of the art: non-invasive electrical stimulation for the treatment of chronic tinnitus[J]. *Ther Adv Chronic Dis*, 2023, 14: 20406223221148061.
- [19] 刘业海, 吴飞虎, 等. 以自控无创电刺激穴位治疗为主的两阶段序列疗法治疗单侧难治性原发性耳鸣的探究 [J]. *世界科学技术 – 中医药现代化*, 2021, 23 (3): 931–937.
- [20] 叶雪萍, 彭倩华, 周华青, 等. 精油芳香疗法联合穴位按摩对突发性聋患者生活质量及焦虑抑郁状态的影响[J]. *中国临床保健杂志*, 2018, 21(6): 811–814.
- [21] 张晗玲, 华碧春, 洪振丰, 等. 中医芳香疗法指导下研发的安神香药效学研究[J]. *中华中医药杂志*, 2016, 31(7): 2768–2770.

(收稿: 2023-09-27 修回: 2024-01-08)

欢迎投稿

欢迎订阅