

耳鳴是患者本身察覺聲音纏繞在耳內或腦內久久不散，特別是在安靜房間，或是夜深人靜，外界沒有其他聲音干擾時，耳鳴的現象會特別明顯。大部分的人都有短暫耳鳴的經驗，少部分的人則是長期深受耳鳴的干擾，使溝通、工作、生活等方面受到影響。

造成耳鳴的原因很多，使耳朵受到傷害的原因幾乎都會併發耳鳴，如耳垢阻塞耳朵，耳硬化症，美尼爾氏症，聽神經瘤，及噪音傷害等。其中，噪音傷害是最常見的原因。在經歷短暫且大的音量或是長時間處在噪音環境下，皆可能傷害聽覺，產生耳鳴。因此在噪音環境下工作，需配戴耳塞，以避免噪音傷害。盡量避免停留在吵雜的環境，也是保護耳朵及聽力的方式之一。壓力及疲勞也是使耳鳴惡化的原因，適時的休息與運動，放鬆自己有助於改善耳鳴。對某些人來說，飲料中添加的咖啡因或酒精會短暫的使耳鳴惡化，應盡量避免。也應避免服用奎寧，尼古丁及大麻等，保護神經不受損。抽菸會使血管變窄，不足以供給營養給耳朵及耳內感覺細胞，使聽力受損，產生耳鳴。服用藥物時，應請教醫師或藥劑師關於藥物是否有造成耳鳴的副作用，或使耳鳴的情況更為惡化。

當察覺到耳鳴發生時，應該請教醫師，並由聽力師評估，確定聽力是否變化。醫師會視造成患者耳鳴的原因，決定是否給予藥物治療，如果伴隨著聽力損失時，則可以考慮配戴助聽器，除幫助改善聽力障礙之外，有些患者可以在助聽器放大環境中其他聲音的幫助下，降低對於耳鳴的知覺，再搭配諮商可以減輕耳鳴的干擾。另可以請患者改變對於耳鳴的態度，盡量將注意力放在別的事物上，有助於適應耳鳴並且減輕其帶來的壓力。目前對於耳鳴沒有特別的手術治療方式，但對於前述可能的原因，如中耳感染，耳硬化症或美尼爾氏症等，在經由成功手術後，亦可改善耳鳴現象。

耳鳴是一種症狀，非疾病。在察覺到有耳鳴時，記得先找醫師診察，以確定自己的健康狀況，並安排後續的治療及衛教。