



焦點專題

耳水不平衡令人天旋地轉

丁顯顯醫生
香港港安醫院 - 荃灣
耳鼻喉科顧問醫生

一說起耳水不平衡, 很多人立即想起如玩氹氹轉般的頭暈狀況。經常暈陀陀可以令人十分困擾, 甚至可能是腦部有病變所致, 因此患者應及早求醫, 以找出病源, 令症狀得以舒緩, 病患得到適當治療。



為什麼會有耳水不平衡？

耳水不平衡其實是一個統稱, 任何可以影響耳內平衡器, 導致腦部受到誤導而製造混亂的平衡訊息, 產生天旋地轉式的暈眩及嘔吐等不適。最常見成因是過濾性病毒感染入侵耳朵, 其次是「美尼爾氏症」(Ménière's Disease) 以及耳石症。另外, 負責平衡的小腦若出現問題, 如供血不足, 或小腦中風, 也可引致耳水不平衡。

很多人以為耳朵只負責聽覺, 但其實這器官也是身體平衡系統的一部分。位於內耳的前庭系統包括三個半規管(外半規管、上半規管、後半規管)及兩個耳石器官(橢圓囊、球狀囊), 當中半規管是感覺器官, 用於感知旋轉動作; 耳石器官則透過耳石移動刺激毛細胞去產生感覺訊號, 從而令身體作出反應並控制肌肉運動。因此, 若耳朵的平衡功能受到病變影響, 便會產生暈眩。

研究顯示, 大約每一千人之中, 便有一至兩人有耳水不平衡, 患者多在二、三十歲時開始發病, 而發作時出現的暈眩、嘔吐、耳脹及耳鳴等症狀可令患者十分困擾, 可以影響工作和日常生活。

如何別辨暈眩是患耳水不平衡還是其他疾病？

事實上, 耳水不平衡的成因有很多, 除了美尼爾氏症及耳石症外, 前庭神經炎及聽力神經線生腫瘤等等, 都可引起天旋地轉的暈眩, 故此治療前要分辨引起暈眩的成因。

假如平時沒問題, 只是當躺下、起床或搖頭時突然感到短暫性的天旋地轉, 同時沒有耳鳴、耳塞等感覺, 較大可能是耳石症。若平常坐著工作或休息時, 突然有天旋地轉的感覺, 並伴隨耳鳴、耳塞長達數小時, 症狀消失後相隔一段時間又再復發, 則較大可能是美尼爾氏症。

至於前庭神經綫發炎較多為一次性, 多由感冒菌入耳引致, 故病人在感冒康復後仍持續數星期有頭暈的情況。迷路炎(即內耳炎)則是細菌入侵耳蝸, 病徵跟前庭神經炎相似, 但可令聽覺減弱, 若神經受創更可導致永久性失聰。

耳水不平衡服藥只能舒緩症狀？

耳水不平衡能否根治要視乎病因而定。由過濾性病毒引起的暈眩, 通常在身體擊退感染後便會逐漸消失。而耳石症則可由醫生以進行耳石復位運動, 藉輕輕搖晃患者的頭部, 將耳石推回原來位置, 毋須藥物便可解決暈眩問題。

至於美尼爾氏症則仍未有根治的方法, 故患者有可能需要長期服用止暈藥甚至利尿藥, 以控制耳水流量, 如想減少復發, 在藥物治療以外, 亦需要改變生活習慣配合, 包括減少攝取鹽份、少喝咖啡和濃茶, 加上適當的運動, 都有助減少病患發生。

內耳平衡系統失調

內耳平衡系統失調是耳水不平衡中常見的症狀，當中患者會出現頭暈，眩暈（天旋地轉），重影，耳鳴，聽覺喪失，腳步輕浮，平衡失調等症狀。而這些症狀跟人體前庭系統有密切的關係。前庭系統在身體中扮演重要的角色，例如感知頭部的上下運動或左右旋轉，保持穩定的視線（注視穩定性），保持站立時身體的穩定性（姿勢穩定性），以及感知空間環境的平衡（空間定向性）。

物理治療師可以透過一系列的臨床測試來判斷哪一側的前庭系統出現問題。同時，我們的物理治療師還可以進行一系列的平衡測試，以檢查前庭系統的功能。例如：修正式平衡測試，動態視力清晰度等等。以了解前庭系統功能的下降程度，並提供相應的治療運動給予病人。此外，除了平衡和眼部集中測試外，我們還可以幫助病人進行步態評估，以檢查病人在行走時是否出現不穩定的情況。

前庭系統的物理治療運動可以幫助恢復平衡功能和減輕與前庭系統問題相關的症狀。物理治療師會根據個人的情況和症狀制定適合的物理治療計劃。這些運動和訓練可以通過定期的物理治療會話和指導來進行，以確保安全和有效性。

物理治療運動的例子

平衡訓練：這包括站立平衡練習、單腳站立、步行平衡練習等，旨在加強身體對身體位置和運動的感知能力。

頭部運動訓練：這些運動包括頭部轉動、上下運動、左右傾斜等，以幫助改善前庭系統對頭部運動的感知和調節能力。

眼球運動訓練：這些訓練包括眼球追蹤、固定點注視、水平和垂直眼球運動等，以提高視覺系統和前庭系統之間的協調性。

以下是一些前庭康復的訓練運動的例子，請留意以下運動只供參考用途。
如進行運動的時候感到不適或眩暈，患者應該暫時停止運動，並在徵狀減退後方繼續。

1. 眼球追蹤運動訓練 (三組8-10次)

1. 首先坐在椅子上，把一隻手伸直並伸出拇指
2. 把視線集中在拇指指尖
3. 將手緩慢地向左右移動，眼球緊隨指尖移動，頭保持不動
4. 可以因應情況增加手的移動速度



2. 頭部運動訓練 (三組8-10次)

1. 首先坐在椅子上，把一隻手伸直並伸出拇指
2. 把視線集中在拇指指尖
3. 將頭部緩慢地向左右轉動，移動時候視線保持在拇指上
4. 可以因應情況增加頭的轉動速度

3. 坐立訓練 (三組8-10次)

1. 首先坐在椅子上
2. 雙腳位置大約肩膀闊度
3. 把身體向前傾，然後順勢站立
4. 慢慢從站立位置坐下



4. 坐姿平衡訓練 (三組8-10次)

1. 首先坐在椅子上
2. 把物件放在椅子地下兩側
3. 把身體向側靠，並伸手拿起物件
4. 然後回到開始位置，並於相反方向重複動作



5. 原地自轉運動 (三組8-10次)

1. 四周保持些許空間、站著
2. 雙腳位置大約肩膀闊度
3. 慢慢原地順時針方向自轉，儘量保持身體於中心
4. 可以因應情況增加移動速度，亦可逆時針進行

感恩與知足的力量：

提升身心健康的關鍵

古語有云：「知足常樂」，知足的人較易滿足，懂得感恩，亦能從中獲得快樂。

過去的研究發現，感恩和知足的態度對我們的身心健康有著積極的影響。透過培養感恩的心態，我們能夠改善生活品質並獲得更多的幸福感。

感恩和知足的力量在心理學中被歸類為積極心理學的其中一部分。有研究表明，將感恩的想法寫下來或者思考一天中讓自己感恩的小事情，能夠重新調整大腦的思維方式，對身心產生深遠的影響。例如，在一項針對學生的研究中，讓他們每週寫下感恩清單九個星期後，他們的幸福感大幅提升，身體疾病的發生率也減少。

此外，研究還發現，將感恩的習慣納入日常生活中，可以改善睡眠品質和降低血壓。一項針對慢性病患者研究發現，每天寫下讓自己感恩的五件小事後，患者的疼痛感減少，睡眠品質也得到改善。這些研究還揭示了感恩的習慣能夠激活大腦的內側前額葉皮質，這個區域負責決策和獎勵的過程。

感恩和知足的影響主要來自於改變我們的思維方式和心態。當我們專注於感激生活中的美好事物時，我們能更好地應對壓力，增強情緒健康。建議每天寫下幾件讓自己感恩的事情，或者與他人分享感激之情，這樣的實踐有助於從正面的角度看待生活。

英國研究人員富西雅·西羅瓦（Fuschia Sirois）博士說，有一些有效的方法讓人們學會感恩，最簡單的方法之一就是想出當天 3 件讓人感恩的事：例如別人為你做的一些事情，而讓你感恩；感恩有時也可以更廣義一些，比如早晨發現天氣陽光明媚，你也可以感謝這個美好天氣，能讓你有機會享受室外美好時光。

如果我們每天能感恩，想一想我們擁有的生活，可能比起其他人，自己已經擁有得更多。讓我們珍惜身邊的小事，心存感激，這將對我們的身心健康產生積極的影響。將這種態度融入日常生活，能為我們帶來更多的快樂和幸福感。

從今天起嘗試給自己一份感恩功課，每天寫下三件感恩的事，從生活的微小細節中發現自己的幸福一直都在。

參考資料：<https://www.bbc.com/zhongwen/trad/science-57614986>

訂閱「全人健康通訊」

訂閱「全人健康通訊」電子或印刷版本，每季醫生健康專題文章、營養師飲食建議及食譜、運動及心靈分享等，還能掌握最新的健康講座及班組資訊。

依照個人喜好，

選擇合適之收取方式：☒ 電郵 ☒ WhatsApp ☒ 郵寄



立即訂閱

請即以手提電話

掃描此二維條碼 (QR code) 或到

<https://goo.gl/R7wk51> 登入網上表格。

意見反映

本院一向注重與病人及顧客之溝通，希望用心服務令客人更感滿意。為提升服務質素，我們願意細心聆聽客人寶貴意見及建議。



如有任何意見反映，可以手提電話掃描此二維條碼 (QR code) 或登入 <https://bit.ly/2WVquaV> 填寫網上意見表格，意見會傳達予有關職員處理，並盡快作出回覆。

12+5

營養運動指導套餐

我們關心您的健康，也同時注重你的個人需要，度身訂造個人化計劃及服務，配合彈性的時間安排，讓我們與您一起，守護及關注您的健康。



- ✓ 改善身體狀況由生活習慣開始
- ✓ 針對肥胖、三高及脂肪肝患者
- ✓ 六星期改善身體狀況

「12+5營養運動指導」 個人套餐

- ▶ 一對一私人健身訓練 (共12節)
- ▶ 本院註冊營養師飲食指導 (每位5節)

優惠價# **\$9,920**
(原價 \$12,557)

「12+5營養運動指導」 雙人套餐

- ▶ 雙人私人健身訓練 (共12節)
- ▶ 本院註冊營養師飲食指導 (每位5節)

花旗銀行 (香港) 信用卡

優惠價△# **\$16,800**
(原價 \$21,430)

報名及查詢 | 電話 ☎ 2275 6020

WhatsApp 📞 5507 8038

購買的課程必須在開始日期起計90日內使用完成。優惠必須在指定期限內完成，未完成的項目不得延期、退款和轉讓。

△ 以花旗銀行(香港)信用卡付款，即專享優惠價。優惠受條款及細則約束，優惠不適用於取消、轉讓和退款。

優惠情報

憑此健康通訊於本院禮品部 (Gift shop)

購買以下指定產品，皆**可享折扣優惠**！



野莓
全穀小麥片
原價 HK\$56

優惠價
HK\$39



So Good
燕麥奶
無添加糖
原價 HK\$33

優惠價
HK\$23

優惠期至2023年4月30日

更多優惠可向**禮品部**查詢

香港港安醫院 – 荃灣主座地下

電話：2275 6066 / WhatsApp：5501 2286

營業時間：

星期日至四 10:00 - 20:00

星期五 10:00 - 19:00

星期六休息

講座與工作坊



免費健康講座

邀請醫生、物理治療師、營養師和專業醫護人員分享，助你了解多方面健康知識。

日期及詳情	時間	地點	費用
03月04日 血壓管理系列之「血壓控制問與答」 03月18日 解開痛風的迷思 04月22日 血糖管理系列之「認識升糖指數」 04月24日 肌少症如何改善？ 05月06日 活力膝關節：預防與康復 05月20日 膽固醇過高點算好？ 05月22日 癌症預防與素食	下午 2:00-3:00	ZOOM (網上會議平台)	免費

舒膝伸展運動工作坊

膝蓋痛？教你舒緩膝關節痛的伸展運動！強化、放鬆膝關節四周的筋膜及肌肉、加強膝蓋附近肌肉的肌力、增加膝關節的支撐性和穩定性

3月19日 至 4月9日 (共4堂)	逢星期二 上午11:00-12:00	香港港安醫院 荃灣 山光活動中心	原價 (每期8堂) \$600 優惠價* \$480
--------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------------

體能活動

伸展班

幫助放鬆緊張肌肉、提升柔軟度、保持關節健康

日期及詳情	時間	地點	費用
2024 第二期 3月5日至4月30日 第三期 5月7日至6月25日	逢星期二 A班:下午4:15-5:15 B班:下午5:30-6:30 C班:晚上6:45-7:45	香港港安醫院 荃灣 主座 6 樓	原價 (每期8堂) \$1150 會員優惠價* (每期8堂) \$690 單堂試堂 (只限新客戶) \$120

私人/雙人健身訓練

(每節約60分鐘)

專業的持牌健身教練，會按照你的個人需要及目標，提供一對一的個人化健身課程。

✓ 體能評估 ✓ 確立運動目標 ✓ 定期評估及修正 ✓ 個人訓練課程			單堂原價 \$860/節 十堂優惠 \$7,310/10堂 雙人10堂優惠 \$11,000/10堂 (使用期限為第一次使用服務起計90天)
---	--	--	---

體能評估及運動指導

(每節約90分鐘)

專業的持牌教練為準備展開運動計劃的人士提供體能評估、運動處方及家居運動建議。

✓ 體能評估 ✓ 運動處方 ✓ 家居運動建議	彈性時間 請向本院教練查詢 電話: 2275 6020	香港港安醫院 荃灣 港安健能中心	每節 \$998
--	-----------------------------------	------------------------	----------

體能鍛練小組 (每節約60分鐘)

以小班形式指導，配合不同需要，透過徒手及不同訓練工具，進行功能性、柔韌性、以及心肺功能訓練。

✓ 自組2-4人 ✓ 自選彈性上課時間 ✓ 運用徒手訓練、壺鈴、彈力帶等的訓練工具			每節 (每組) \$920 4 節優惠價 \$3,280
---	--	--	---------------------------------

素食烹飪

天然滋味素煮生活 (Facebook直播)

無地方限制，觀眾透過網上平台與素廚互動，學習簡單易煮素食菜式

新起點素食短片

新起點大廚張志強師傅，研究不少全素菜式，將製作成的短片在網上平台分享製作方法。

詳情	費用
請留意 本院 Facebook 專頁	免費



免疫力與人生

在同一輛巴士上，有人會被病毒傳染，有人平安無事，這是身體的免疫力。

同樣的封城隔離，有人一年吃喝不愁，有人一星期就拮据，這是財務的免疫力。

一樣的災難，有人陽光積極向上，有人怨天尤人，甚至仇視他人，這是心裡的免疫力。

同樣呆在家裡，有人在讀書，學技能，運動，直播開會；也有人睡覺，看電視，玩遊戲，這是價值的免疫力。

這場天災，是一個大浪淘沙的過程，對所有人的身體，閱歷，認知，人性，良知，勇氣，思想，靈魂，價值觀等，都是一場赤裸裸的篩選。

要戰勝意外與不幸，我們最重要的是提升所有免疫力！

每一次的天災人禍都是對自身免疫力的一種考核，疫病來了，考核你的健康免疫力；金融風暴來了，考驗你的理財免疫力；爭吵來了，考驗你的情商免疫力。

若平常沒有提升自身方方面面的免疫力，那將會在天災人禍到來時被刷掉。

願大家都能擁有良好的免疫力，足以面對各種天災人禍。

他對我說：「我的恩典夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」所以，我更喜歡誇自己的軟弱，好叫基督的能力覆庇我。哥林多後書 12:9



荃城消息

「荃」城健康巡禮2024年度「『荃』城好心肝」

脂肪肝是都市人常見的慢性肝病，根據研究指出，本港約四分之一的成年人是脂肪肝患者。大部分脂肪肝病人都沒有病徵，但脂肪肝會演變成多種疾病，例如肝纖維化、肝硬化，甚至肝癌。然而，若能在初期及早發現並介入，大部分可以透過健康生活模式改善病情，避免惡化。有見及此，2024年「荃」城健康巡禮將以「『荃』城好心肝」為題，除了設有免費健康檢查外，亦會舉辦一系列的健康活動，如講座及工作坊等，為求提高大眾對脂肪肝的認知，讓大眾了解自己的身體狀況，及早作出行動，好好預防及逆轉脂肪肝。



今年度會員將繼續享有免費參加「簡單健康檢查套裝」一次，包括 Liverscan 脂肪肝檢查(超聲瞬時彈性成像)、三酸甘油酯及血糖滴血測試、體組成分析 (身體質量指數、脂肪比例、內臟脂肪) 及血壓測量等。會員需預先致電 2275-6338 報名。

日期	2024年4月21日、7月21日、11月17日
地點	香港港安醫院-荃灣 主座 6 樓演講廳
時間	上午9:00 - 11:00