

피해야 할 것들

소음

소음이 많은 곳에서 일할 때는 귀마개를 꼭 해야 합니다. 소음이 이명을 더욱 악화시키기 때문입니다.

과음

과음 역시 이명을 악화시킵니다. 특히 숙취시에 더 그렇습니다.

카페인

이명차폐기의 효과를 판정하기 위해 최소한 한달 이상 카페인을 삼가십시오. 어떤 환자에게 있어서는 카페인이 이명 소리의 크기에 많은 영향을 미치기도 합니다. 카페인은 커피, 차, 콜라, 초콜릿, 코코아 등에 들어 있습니다.

마리화나(대마초)

마리화나가 이명을 유발시키거나 악화시킨다고 알려져 있습니다.

담배 이독성 약물

약물중에서는 아스피린이 가장 흔히 이명을 일으키는 것으로 보고되고 있습니다. 그 외에도 항생제, 소염진통제, 항암제 중의 일부에서 청력기관에 손상을 미쳐서 난청과 이명을 유발할 수 있으므로 사용시 이비인후과 의사와 상의하는 것이 좋습니다.



당일 수술 및 퇴원이 가능합니다. (낮병동 입원)

진료안내

- 귀질환** · 난청, 이명(귀울림), 이개 및 외이도 질환, 어지러움
· 보청기, 안면마비, 급만성 중이염
- 코질환** · 코골이, 코막힘 및 코감기, 축농증, 물혹, 비중격만곡증
· 알레르기 비염 및 만성비염
- 목질환** · 목감기 및 몸살감기, 편도선염, 후두염, 후두암, 침샘염
· 구내염, 목이물감, 천목소리
- 소아ENT** · 소아중이염, 소아비염, 소아축농증, 소아코골이, 소아난청
- 미용성형** · 보톡스, 필러, 피어싱

- 코골이클리닉
- 영양치료
- 보청기클리닉
- 예방접종

- 진료시간 (수술예약)**
- 평 일 : 오전 9시15분~오후 6시30분
- 토 요 일 : 오전 9시15분~오후 1시
- 점심시간 : 오후12시45분~오후 2시
- 공 휴 일 : 오전 9시15분~오후12시30분
- 일 요 일 : 휴 진



허준 이비인후과 상담문의: 781-6226(대)
부산시 해운대구 센텀2로 20 (우동 1516) 센텀타워메디칼 12층

치유될 수 있습니다
이명

www.hurjunent.co.kr

-보호자와 환자를 위한 안내서-

“허준이비인후과”에서는
가벼운 감기에서 수술까지 귀, 코, 목의 모든 것



이명이란?

이명이란 외부에서 소리를 주지않고도 소리를 느끼는 현상으로 산업의 발달과 더불어 소음의 증가, 날로 복잡해져가는 정신생활, 노령인구의 증가, 약물의 남용등으로 이명의 유발요소가 점차 많아지면서 우리나라에도 이명환자의 수가 점차 증가되고 있는 실정입니다.

이명은 거의 모든 귀 질환에 관련되어 나타나는 증상이며 그 자체로는 병이 아니지만 소음, 중이질환, 귀이지, 노인성 난청등이 주로 원인이 될 수 있으며 간혹 고혈압, 빈혈, 알레르기, 청신경종양이나 뇌질환 등에서 이명이 나타날 수도 있으므로 다른 치료방법을 찾기 전에 반드시 이비인후과 의사의 진찰을 받고 원인이 무엇인지 이명의 상태가 어떤 정도인지 어떤 치료가 적합할 것인지에 대해 검사를 받는 것이 좋습니다.

자가 검진법

- 1 관심을 가지고 들어야 이명이 들리는 경우
- 대개 무시할 수 있는 정도.
- 2 귀찮긴 하지만 때때로 무시 할 수 있다.
- 심각 하지는 않으며 사회활동 하는데 지장이 없다.
- 3 무시하기 어렵지만 일을 할때는 잊을 수 있다.
- 4 이명이 항상 있으며 집중하기 어렵고 아주 단순한 일이 아니면 할 수 없다.
- 5 어떤 일도 할 수 없으며 사회활동을 수행할 수 없을 정도로 심각하다.

이명정도가 3)을 넘어서는 경우 그로부터 오는 스트레스를 경감시키기 위해서 다음의 방법을 사용해 보십시오. 스트레스가 감소되며 당신의 이명을 다루는데 도움이 될 것입니다.

이명의 치료

치료 목표는 우선 이명의 원인으로 청신경종양이나 뇌종양 등의 심각한 질환이 없다는 것을 밝혀서 심리적인 두려움을 없애고 이명에 의한 괴로움을 극복하여 정상적인 일상생활을 영위할 수 있게 하는 것입니다. 먼저 이비인후과를 방문하여 진찰과 검사를 받아 귀에 염증이나 종양 등의 특정 질병이 없는 것을 확인하고 심리적으로 불안감을 갖지 않는 것이 가장 중요합니다.

1. 안전요법

이완치료(생체피드백, biofeedback)
심한 스트레스를 받고 있는 환자에게 이러한 시도를 통해 만성적으로 받아온 문제로부터 많은 분들이 도움을 받고 있습니다. 이명을 병으로 생각하기 보다는 신체에서 일어나고 있는 하나의 현상으로 생각하게 됩니다. 소음을 피하고 적절한 안정을 취하고 과로를 피합니다. 신경 자극약물은 피하도록 하며 과도한 커피(카페인) 복용이나 담배(니코틴)를 삼가합니다.

2. 환경요법

이명은 잠자기 전과 같이 주위가 조용하면 더 크게 들릴 수 있습니다. 그러므로 집안에 짹짹하는 시계가 있다면, 혹은 라디오 등을 조용하게 틀어 놓으면 이명을 거의 느끼지 못할 수 있습니다. 주무실 때 라디오를 틀어 놓는다면 아니면 라디오 주파수를 잘못 맞출 때 들리는 '치-' 하는 소음을 듣기 편한 정도의 크기로 틀어놓고 주무시는 방법 혹은 베개를 조금 높게 해서 잠자리에 든다면 머리 쪽으로 혈류가 덜 가게 되므로 이명이 많이 줄어들 수도 있습니다.

3. 식사요법

식사시에도 콜레스테롤이나 지방이 적은 음식과 저염식이 좋습니다.

4. 약물요법

이명에 확실한 특효약은 없으나 이명을 줄여주거나 이명에 도움이 된다고 보도된 약제는 다양합니다. 그러나 미국 FDA에서 인정받은 것은 하나도 없습니다.

환자에게 적합한 약제를 선택하여 사용하며 증상에 따라 장기간 혹은 단기간 투약할 수 있습니다. 일시적인 심한 증세를 악화시키기 위해서는 안정제를 사용하나 적절한 진료후 단기간 사용하여야 합니다. 장기간 사용해도 좋은 약제는 은행잎 추출 제제 같은 혈류개선제가 대표적입니다.

5. 이명 차폐기구

보청기

이명을 찾는 환자의 12% 정도가 보청기만으로 효과를 봅니다. 이 환자들의 이명은 대개 저음역(낮은 소리)의 소리입니다. 이 보청기는 저음역의 소리를 증폭 하기 때문에 저음역의 이명소리를 차폐시키기 때문입니다.

이명 차폐기

차폐는 이명에 있어서 기본적인 치료방법으로 단지 외부에서 소리를 줌으로서 이명을 감소시켜 주는 방법입니다. 그 소리는 보청기 같이 생긴 장치에서 나오며 양쪽에서 이명이 있을 때에는 각각에 이러한 장치를 착용하게 됩니다. 환자들은 차폐음이 이명소리보다 듣기 편하기 때문에 증상완화를 느낍니다. 차폐음이 이명소리를 차폐하기 위해 더 커야 하지만 또, 환자에게 시끄럽지 않아야 하기 때문에 차폐음을 결정하기란 쉽지가 않습니다. 이명을 찾는 환자의 90%에서 대개 이명과 같은 높이의 음에서 청력장애가 있습니다. 그래서 이명차폐기 사용전에 청력소실에 대한 검사를 해야 합니다.

보청기 겸용 이명 차폐기

보청기와 이명차폐기가 같이 들어 있는 장치를 쓰게 되면 청력 소실과 이명이 있는 환자에게 도움이 될 수 있습니다. 또한 보청기 겸용 이명차폐기라고 하는 이 장치를 사용하게 되면 이명차폐기나 보청기 한가지만 사용해서 효과를 보지 못한 환자분들에게 많은 도움을 주기도 합니다. 자신에게 가장 맞는 보청기나 이명차폐기를 맞추는데 시간이 걸릴 겁니다. 그리고 처음 맞춘 것으로 나중까지 사용하는 경우는 드물고 최상의 것이라도 이명 증상을 완화시키지 이명을 치료하지는 못합니다.