돌발성 난청 치료 가이드북

Guidebook for the Treatment of
Sudden Hearing Impairment



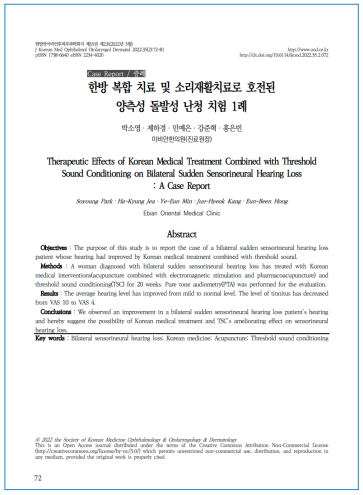
이비안 한의원
귀·코·안면 | 이제야 비로소 안정을 찾다



통계적으로 돌발성 난청 환자분들 중

1/3 은 청력을 완전히 잃습니다.
1/3 은 불완전하게 회복되고,
1/3 만이 정상 청력을 되찾습니다.

*불완전 회복은 '누가 부르는 소리를 듣지 못하는 정도', '티비 볼륨을 많이 올려야 들리는 정도', '말귀를 못 알아 듣는다는 이야기를 듣는 정도'를 뜻합니다



한방 복합 치료 및 소리재활치료로 호전된
양측성 돌발성 난청 치험 1례

박소영 · 제하경 · 민혜은 · 강은혁 · 홍은빈
이비안한의원(진료원장)

Therapeutic Effects of Korean Medical Treatment Combined with Threshold Sound Conditioning on Bilateral Sudden Sensorineural Hearing Loss : A Case Report

Soyoung Park · Ha-Kyung Jea · Ye-Eun Min · Jun-Hyeok Kang · Eun-Been Hong

Ebian Oriental Medical Clinic

Abstract

Objectives : The purpose of this study is to report the case of a bilateral sudden sensorineural hearing loss patient whose hearing had improved by Korean medical treatment combined with threshold sound.

Methods : A woman diagnosed with bilateral sudden sensorineural hearing loss has treated with Korean medical interventionsAcupuncture combined with electromagnetic stimulation and pharmacoacupuncture and threshold sound conditioningTSC) for 20 weeks. Pure tone audiometry(PTA) was performed for the evaluation.

Results : The average hearing level has improved from mild to normal level. The level of tinnitus has decreased from VAS 10 to VAS 4.

Conclusions : We observed an improvement in a bilateral sudden sensorineural hearing loss patient's hearing and hereby suggest the possibility of Korean medical treatment and TSC's ameliorating effect on sensorineural hearing loss.

Key words : Bilateral sensorineural hearing loss· Korean medicine· Acupuncture· Threshold sound conditioning

© 2022 the Society of Korean Medicine Ophthalmology & Otolaryngology & Dermatology
This is an Open Access journal distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

<양측성 돌발성 난청 치료 사례 논문>

돌발성 난청은 귀 질환에 있어 "응급상황"이라고 할 만큼 빠른 치료가 중요합니다.

골든타임을 일주일 이라고 하는 사람도 있을 정도입니다.
돌발성 난청은 초기에 발견하여 정확한 진단으로 적절한 치료를 받아야
예후가 훨씬 좋아집니다. 이비안한의원은 돌발성 난청의
완전 회복률을 높이고자 끊임없이 연구를 하고 있으며 첨단 통합치료법을
도입하여 국내에서 독보적으로 많은 호전 사례와 증례논문을 보유하였습니다.
환자를 내 가족으로 생각하고 더 높은 완치율과 우수한 치료 효과를 위해
돌발성 난청 단계에 맞는 1:1 맞춤 치료를 시행합니다.
단계별로 어떤 치료들을 시행하는지 오늘 모두 설명 드리도록 하겠습니다.

이비안 한의원
귀·코·안면 | 이제야 비로소 안정을 찾다

돌발성 난청,
이비안한의원 치료방법

1단계 돌발성 난청 급성기 (골든타임 1기)
(첫증상시작~1개월)

이 시기는 손상된 와우가 회복될 가능성이 가장 높기 때문에 모든 치료가 필요한 시기입니다.
다시 한 번 강조하자면, 돌발성 난청에서 치료 호전 여부를 결정짓는 가장 중요한 요인은 '치료를 얼마나 빨리 시작했는지' 입니다.

돌발성 난청은아침에 깨어나서 한쪽 귀의 청력 손실을 감지하는 경우가 가장 많습니다.

육체적, 정신적 긴장 상태일 때 자주 발생하죠. 갑작스러운 청력 이상으로
다급한 마음에 병원을 찾고 고용량 스테로이드 약물치료, 고실 내 스테로이드 주입술,
혈액순환 개선제 등의 약물 복용을 하며, 호전이 없을 시 고압산소치료를 권유 받아
기다리는 등 답답한 시간을 보내게 됩니다.

이 때 회복률을 최대한으로 끌어올리기 위해서는 보다 적극적인 치료가 필요합니다.
여러 연구에서 한방치료가 돌발성 난청의 청력 회복에 효과적이었다는 것이 밝혀졌습니다.
특히 이 시기에는 '마비된 청신경길 복구' 와 '절대 안정'이 절대적으로 필요한 시기입니다.

이비안 한의원 급성기 치료

1. 청각 신경로를 강하게 열어 주는 약성을 가진 활청 사향공진단 처방
2. 맥진검사를 통해 약한 장부의 맥을 찾고 자연회복력을 높여 주는 맞춤 한약 처방
3. 뇌후두부, 척추로 이어지는 청신경 순환을 촉진하는 자성을 띤 특수침을 활용한 심부 자기장 온열요법인 활청외치요법

골든타임 1기 실제 치료 환자 케이스



골든타임 1기 실제 치료 환자 케이스

박○○님의 사례

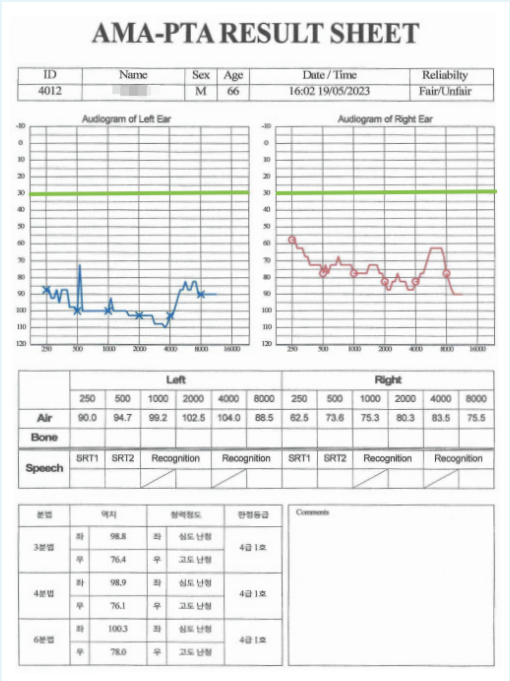
심도난청으로 예후가 좋지 않았지만 빨리 치료시작해서 잘 호전된 케이스

이 분은 과로와 스트레스 사건 이후에 귀가 먹먹해지면서 소리가 들리지 않아 이비인후과에서 스테로이드를 처방받아 복용도 하시고, 고막주사도 맞으시는 중에 내원하셨습니다.
발병하고 일주일만에 내원하셨으니까 아주 급성기에 치료를 잘 시작하신 경우입니다.
다만, 한쪽 청력은 예전부터 잘 들리지 않는 상태에서 반대쪽 귀에 돌발성 난청이 발병해버려서 첫 날은 대화가 아예 불가능해서 필담으로 상담을 진행했었습니다.
고도난청이었기 때문에 내심 걱정되기도 했었는데요.
시기적절하게 양한방 통합치료를 시작하셨고, 매일 내원해서 활청외치요법을 받으시고,
활청탕과 함께 사향활청공진단을 복용하시면서 빠르게 호전되었습니다.
3개월 동안 꾸준히 치료받으셨고, 청력도 많이 회복되어서 대화도 가능해진 상태이십니다.

박○○님의 사례

〈초록색 선 위로 그래프가 많이 지나갈수록 더 잘 들리는 상태입니다.〉

파란색 그래프 – 왼쪽 귀　　빨간색 그래프 – 오른쪽 귀


AMA-PTA RESULT SHEET

ID	Name	Sex	Age	Date / Time	Reliabilty
4012		M	66	16:02 19/05/2023	Fair/Unfair

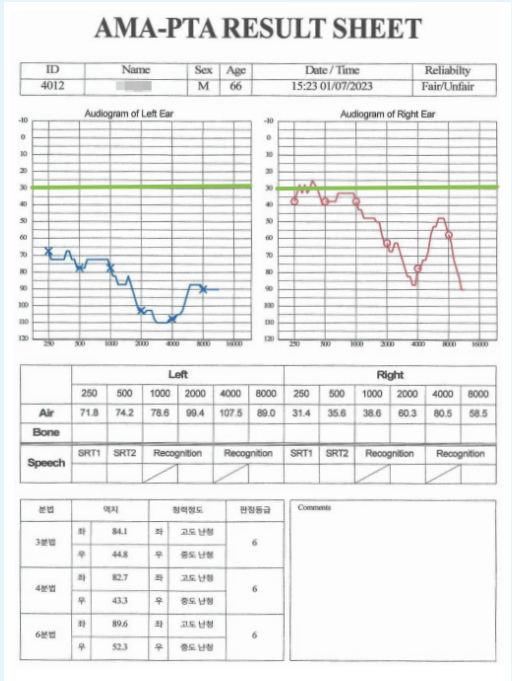
Audiogram of Left Ear

Audiogram of Right Ear

	Left						Right					
	250	500	1000	2000	4000	8000	250	500	1000	2000	4000	8000
Air	90.0	94.7	99.2	102.5	104.0	88.5	62.5	73.6	75.3	80.3	83.5	75.5
Bone												
Speech	SRT1	SRT2	Recognition		Recognition		SRT1	SRT2	Recognition		Recognition	

분법	역치		청력정도		판정등급	Comments
3분법	좌	98.8	좌	심도 난청	4급 1호	
	우	76.4	우	고도 난청		
4분법	좌	98.9	좌	심도 난청	4급 1호	
	우	76.1	우	고도 난청		
6분법	좌	100.3	좌	심도 난청	4급 1호	
	우	78.0	우	고도 난청		

〈치료 전 : 2023. 5. 19.〉


AMA-PTA RESULT SHEET

ID	Name	Sex	Age	Date / Time	Reliabilty
4012		M	66	15:23 01/07/2023	Fair/Unfair

Audiogram of Left Ear

Audiogram of Right Ear

	Left						Right					
	250	500	1000	2000	4000	8000	250	500	1000	2000	4000	8000
Air	71.8	74.2	78.6	99.4	107.5	89.0	31.4	35.6	38.6	60.3	80.5	58.5
Bone												
Speech	SRT1	SRT2	Recognition		Recognition		SRT1	SRT2	Recognition		Recognition	

분법	역치		청력정도		판정등급	Comments
3분법	좌	84.1	좌	고도 난청	6	
	우	44.8	우	중도 난청		
4분법	좌	82.7	좌	고도 난청	6	
	우	43.3	우	중도 난청		
6분법	좌	89.6	좌	고도 난청	6	
	우	52.3	우	중도 난청		

〈치료 후: 2023. 7. 1.〉

2단계 돌발성 난청 아급성기(골든타임 2기)
(발병후 1개월~3개월)

보통 돌발성 난청은 골든타임이 3개월이라 알려져 있습니다.
이비안한의원은 골든타임을 더 세분화하여 치료 효과를 높이고 치료 결과를 극대화합니다.
골든타임 2기는 여전히 청력회복의 가능성이 높은 시기이기 때문에
적극적인 치료가 필요합니다. 증상의 호전도에 따라 치료 강도를 조절하며,
이명, 이충만감, 어지럼증 등의 후유증을 방지하기 위해
활청탕과 활청공진단을 복용하며 주 3회 활청외치요법을 권장합니다.

골든타임 2기 실제 치료 환자 케이스



골든타임 2기 실제 치료 환자 케이스

박○○님의 사례
아급성기 이후 재발된 난청 한방치료로 후유증을 없앤 케이스

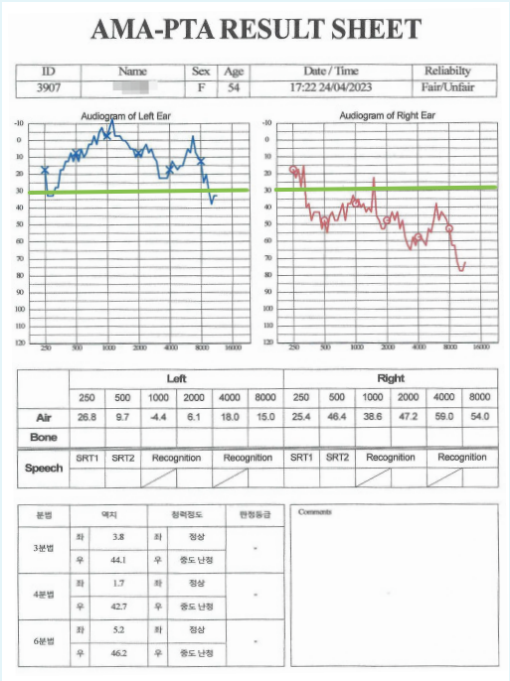
이 분은 발병 당시에 심도 난청으로 아주 청력저하가 심했는데, 스테로이드 치료를 하면서
조금 회복이 되었으나 여전히 고도난청 단계셨고, 초반의 호전 이후에는 두 달 동안 변화가 없어서
이비안 한의원에 내원하셨습니다. 발병 후 두 달 반이 지난 시점으로 골든타임 2기와
지연회복기로 넘어가는 경계에서 내원하셨기 때문에 최대한 빨리 치료를 시작해야 했습니다.
난청 뿐 아니라 이명과 귀먹먹함도 동반된 상태였습니다.
이 분도 일주일에 세 번씩 내원해서 활청외치요법을 받고, 몸의 회복력을 끌어올려주는
활청탕을 복용하시면서 초반에는 큰 변화가 없는 듯 했으나 조금씩 귀먹먹한 증상이 사라졌고,
2개월 차 청력검사에서 청력이 많이 호전된 것을 볼 수 있었습니다.
환자분도 예전에는 아예 소리가 들리지 않았는데, 이제는 들리기 시작한다고 말씀하셨어요.
귀먹먹한 증상은 완전히 좋아졌고, 이명도 많이 감소하였습니다.

아급성기에는 청력이 정상으로 돌아왔더라도 부수증상이 남아있을 수 있습니다.
시기를 놓쳐 후유증으로 남지 않도록 적절한 치료가 필요합니다.

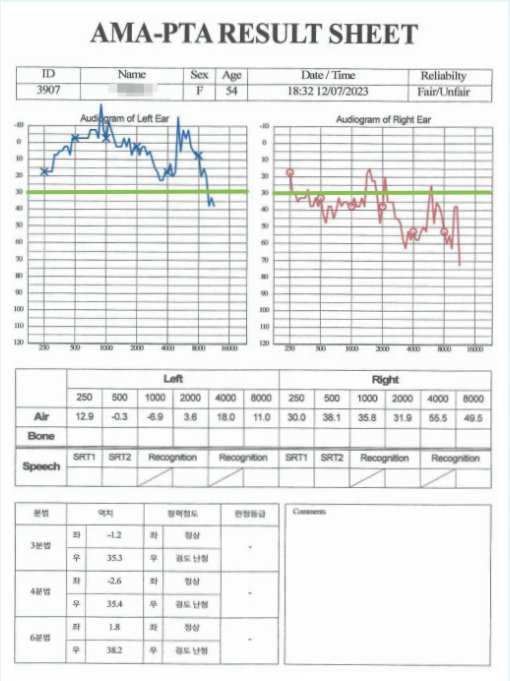
박○○님의 사례

〈초록색 선 위로 그래프가 많이 지나갈수록 더 잘 들리는 상태입니다.〉

파란색 그래프 – 왼쪽 귀　　빨간색 그래프 – 오른쪽 귀



〈치료 전 : 2023. 4. 24〉



〈치료 후 : 2023. 7. 12.〉



골든타임 2기 실제 치료 환자 케이스

이○○님의 사례

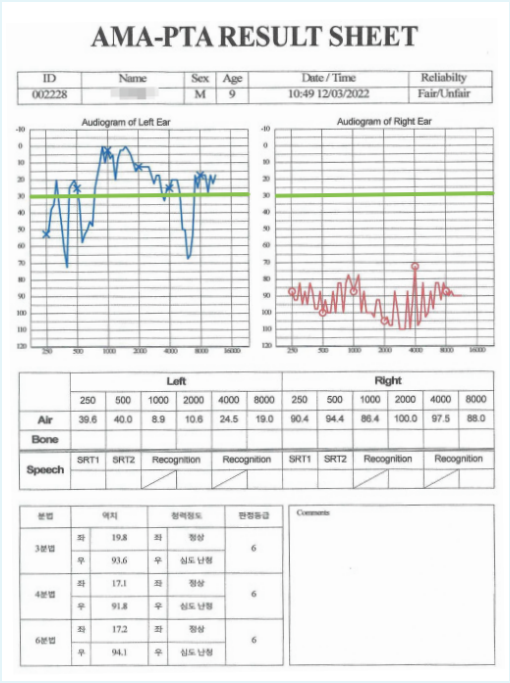
스테로이드 치료 후 재발 된 고도난청 포기하지 않고 한방치료와 병행하여 회복된 케이스

돌발성 난청 진단받고, 스테로이드 복용하시고 고막주사를 맞고 청력이 어느정도 회복되었으나 다시 재발하면서 다시 스테로이드 치료를 했지만 이번에는 호전되지 않아 내원하신 분입니다.
처음 뵀을 때 정상 청력의 30%만 들리는 고도 난청이었고, 재발이었기 때문에 다른 분들에 비해 보다 적극적인 치료가 필요한 상황이었습니다. 아직 포기하기에는 이른 시기였기 때문에 지금이라도 빨리 치료를 시작해보자고 해서 활청외치요법과 활청탕 복용을 시작하셨습니다.
24회의 활청외치요법과 활청탕 3회 복용 후 청력은 완전한 정상 청력으로 회복되었습니다.
스테로이드 치료만 해도 급성기 1개월이 지나갑니다. 많은 분들이 이렇게 한 달 치료 후 호전이 없어서 내원을 하시는데요, 물론 이 시기에도 이○○님처럼 회복이 되지만, 급성기에 스테로이드와 한방치료를 병행한다면 치료결과가 더 좋습니다.

이OO님의 사례

〈초록색 선 위로 그래프가 많이 지나갈수록 더 잘 들리는 상태입니다.〉

파란색 그래프 – 왼쪽 귀　　빨간색 그래프 – 오른쪽 귀



AMA-PTA RESULT SHEET

ID	Name	Sex	Age	Date / Time	Reliabilty
002228		M	9	10:49 12/03/2022	Fair/Unfair

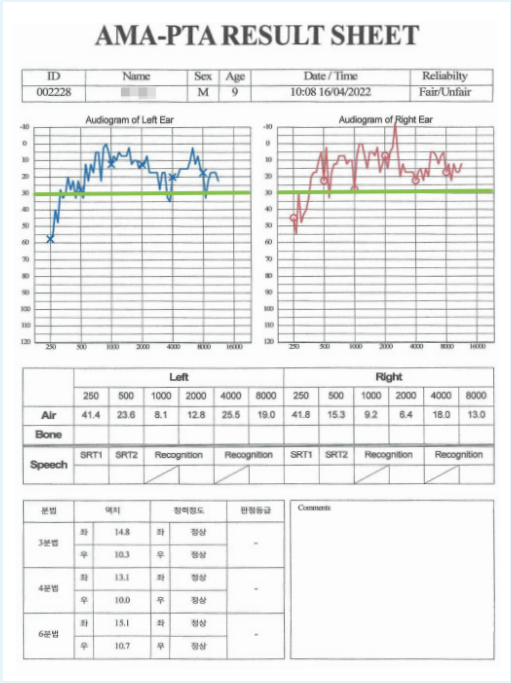
Audiogram of Left Ear　　Audiogram of Right Ear

	Left						Right					
	250	500	1000	2000	4000	8000	250	500	1000	2000	4000	8000
Air	39.6	40.0	8.9	10.6	24.5	19.0	90.4	94.4	86.4	100.0	97.5	88.0
Bone												
Speech	SRT1	SRT2	Recognition		Recognition		SRT1	SRT2	Recognition		Recognition	

분법	역치		청력정도		판정등급
3분법	좌	19.8	좌	정상	6
	우	93.6	우	심도 난청	
4분법	좌	17.1	좌	정상	6
	우	91.8	우	심도 난청	
6분법	좌	17.2	좌	정상	6
	우	94.1	우	심도 난청	

Comments

〈치료 전 : 2022. 3. 12.〉



AMA-PTA RESULT SHEET

ID	Name	Sex	Age	Date / Time	Reliabilty
002228		M	9	10:08 16/04/2022	Fair/Unfair

Audiogram of Left Ear　　Audiogram of Right Ear

	Left						Right					
	250	500	1000	2000	4000	8000	250	500	1000	2000	4000	8000
Air	41.4	23.6	8.1	12.8	25.5	19.0	41.8	15.3	9.2	6.4	18.0	13.0
Bone												
Speech	SRT1	SRT2	Recognition		Recognition		SRT1	SRT2	Recognition		Recognition	

분법	역치		청력정도		판정등급
3분법	좌	14.8	좌	정상	-
	우	10.3	우	정상	
4분법	좌	13.1	좌	정상	-
	우	10.0	우	정상	
6분법	좌	15.1	좌	정상	-
	우	10.7	우	정상	

Comments

〈치료 후 : 2022. 4. 16.〉

3단계 돌발성 난청 지연회복기

(발병 후 3개월~6개월)

돌발성 난청 지연회복기에는 이명, 어음명료도 저하, 어지럼증,
귀먹먹함 등의 증상이 남아 있거나 새로 생겨서 환자 삶의 질이 급격히 떨어지는 시기로, **적극적인 후유증 관리와 동반증상의 병행 치료가 반드시 필요**합니다.

유모세포가 절대 안정을 벗어나 직접적인 재활이 필요한 시기입니다.
마치 처음에 팔이 부러지면 깁스를 해놨다가 풀고 나면 적절한 재활 운동을 통해서 근력을 회복하는 것처럼 주치의의 판단 하에, 이제는 조금씩 직접적인 운동을 시켜 주는 **"소리재활요법"을 함께 실행**합니다

돌발성 난청 지연회복기에 가장 중요한 생활습관은 "수면위생" 입니다.
수면위생과 환경이 좋지 않은 돌발성 난청 환자분들이 많습니다.
그만큼 수면위생이 난청에 미치는 영향이 크다고 볼 수 있습니다.

4단계 돌발성 난청 후유증기
(발병 6개월 이후)

돌발성 난청 후유증기에는 이비인후과에서 회복할 수 없다고 진단을 받고 더 이상 치료를 할 것이 없으며, 청력 상태에 따라 보청기 착용이나 인공와우수술을 권유받기도 합니다.
이비안한의원에는 돌발성 난청이 치료가 어렵다고 진단 받았지만,
포기 하지 않고 치료를 계속하여 청력을 되찾은 지연성 회복 사례가 있습니다.

돌발성 난청 치료에서 중요한 것은 한 가지 방법이 아닌 통합적인 치료방법으로 청각세포를 살리는 것입니다. 돌발성 난청 후유증 개선기에는 치료만큼 "마인드케어"가 중요합니다.
돌발성 난청이 치료가 어렵고 예전의 청력을 되찾을 수 없다고 진단을 받으면
절망, 불안, 우울로 정신 건강, 마음 건강이 무너지게 됩니다.

이로 인해 더욱 귀건강이 무너지는 악순환에 빠지게 될 수 있습니다.
발병 6개월 이후라면 무엇보다 적극적이고 정기적인 치료와 긍정적인 마음으로
돌발성 난청의 악순환 고리를 끊고 차근차근 터널을 빠져나오면 됩니다.

발병 6개월 이후 실제 치료 환자 케이스



발병 6개월 이후 실제 치료 환자 케이스

이○○님의 사례

골든타임이 지나 청력회복이 불가능하다 생각했지만
한방치료로 청력이 호전된 케이스

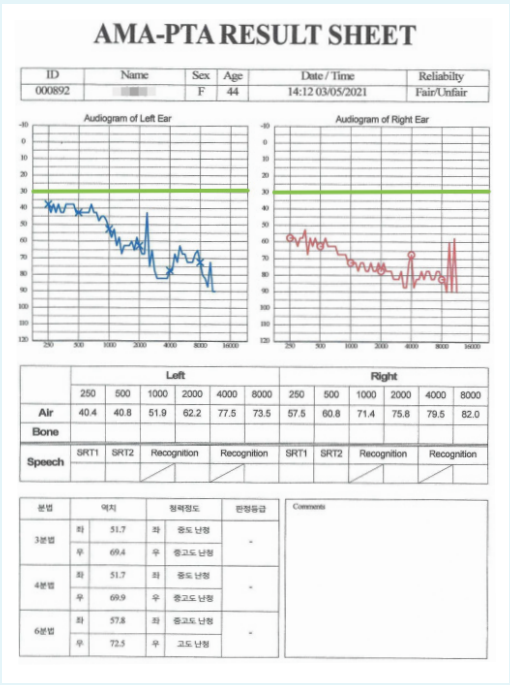
어려서부터 한 쪽 귀가 들리지 않았는데, 엎친 데 덮친 격으로 반대쪽 귀에도 돌발성 난청이 발병하였습니다. 역시 다른 분들과 비슷하게 급성기 1개월 동안 스테로이드 치료를 했고, 조금 호전이 되는 듯했으나 다시 제자리로 돌아와서 보청기를 끼고도 소리가 잘 들리지 않고, 이명과 어지럼증도 심하게 지속되는 상태로 내원하셨습니다. 발병한 지 8개월이 지나서 내원하셨기 때문에 급성기와 같은 빠른 속도는 아니지만 천천히 치료해보자고 말씀드려서 치료를 시작하셨고, 어지럼증과 이명은 완전히 소실 되고, 청력저하 역시 90% 호전되어 보청기를 빼고도 잘 듣기 시작하시면서 약 1년에 가까운 치료를 기쁘게 졸업하셨습니다.

돌발성 난청은 골든타임인 3개월 이후에는 청력 회복이 불가능하다고 알려져 있으나, 실제로는 3개월 이후에도 한방 치료를 통해서 청력이 호전되고, 후유증 치료가 되는 사례가 종종 있습니다. 이를 모르고 쉽게 치료를 포기하는 환자들이 많다는 것이 안타깝습니다. 3개월이 지났다고 청력을 포기하고 바로 보청기를 끼거나 수술을 받으시기 보다는, 한방 치료를 먼저 받으시기를 권유드립니다.

이○○님의 사례

〈초록색 선 위로 그래프가 많이 지나갈수록 더 잘 들리는 상태입니다.〉

파란색 그래프 – 왼쪽 귀　　빨간색 그래프 – 오른쪽 귀


AMA-PTA RESULT SHEET

ID	Name	Sex	Age	Date / Time	Reliabilty
000892		F	44	14:12 03/05/2021	Fair/Unfair

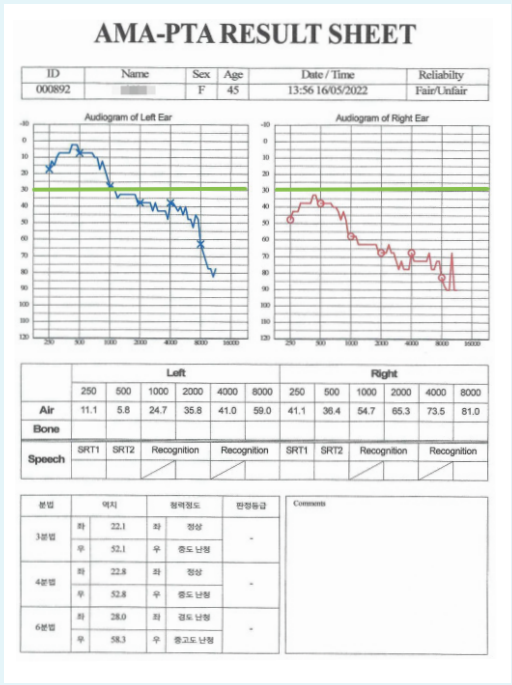
Audiogram of Left Ear　Audiogram of Right Ear

	Left						Right					
	250	500	1000	2000	4000	8000	250	500	1000	2000	4000	8000
Air	40.4	40.8	51.9	62.2	77.5	73.5	57.5	60.8	71.4	75.8	79.5	82.0
Bone												
Speech	SRT1	SRT2	Recognition		Recognition		SRT1	SRT2	Recognition		Recognition	

분법	역치		청력정도	판정등급
3분법	좌 51.7	좌	중도 난청	-
	우 69.4	우	중고도 난청	
4분법	좌 51.7	좌	중도 난청	-
	우 69.9	우	중고도 난청	
6분법	좌 57.8	좌	중고도 난청	-
	우 72.5	우	고도 난청	

Comments

〈치료 전 : 2021. 5. 3.〉


AMA-PTA RESULT SHEET

ID	Name	Sex	Age	Date / Time	Reliabilty
000892		F	45	13:56 16/05/2022	Fair/Unfair

Audiogram of Left Ear　Audiogram of Right Ear

	Left						Right					
	250	500	1000	2000	4000	8000	250	500	1000	2000	4000	8000
Air	11.1	5.8	24.7	35.8	41.0	59.0	41.1	36.4	54.7	65.3	73.5	81.0
Bone												
Speech	SRT1	SRT2	Recognition		Recognition		SRT1	SRT2	Recognition		Recognition	

분법	역치		청력정도	판정등급
3분법	좌 22.1	좌	정상	-
	우 52.1	우	중도 난청	
4분법	좌 22.8	좌	정상	-
	우 52.8	우	중도 난청	
6분법	좌 28.0	좌	경도 난청	-
	우 58.3	우	중고도 난청	

Comments

〈치료 후 : 2022. 5. 16.〉



발병 6개월 이후 실제 치료 환자 케이스

정○○님의 사례

오랜 후유증으로 불편했던 일상생활 한방치료를 통해 증상을 개선한 케이스

돌발성 난청 발병 이후 스테로이드 복용 및 고막주사를 4번 맞았으나 청력도 그대로 였고, 울려서 들리고 웅–하는 이명도 하루종일 들리며, 큰 소리를 듣는 게 힘들어서(청각과민) 내원하셨습니다.

발병 6개월하고 일주일이 넘어가는 시기에 오셨고 다행히 경도난청으로 청력손실이 심하지 않아 대화에는 큰 무리가 없었지만 앞서 말씀하신 부수증상들 때문에 일상생활이 많이 불편하셔서 소리재활치료없이 활청외치요법과 한약치료를 시작하셨습니다. 초반에는 버스 소리가 너무 커서 내원도 힘들어하셨는데 치료 한 달째, 불편감이 절반 정도로 줄어들었고, 버스를 타더라도 귀가 힘들지 않다고 하셨습니다.

치료 두 달 째에는 이명이 하나도 없다가 여행을 다녀오시거나 무리하면 이명과 귀울림이 하루정도 있다가 사라지는 것을 반복하는 상태까지 호전되었습니다.

치료의 마지막까지 이러한 부수증상이 재발없이 지속 되는 것을 확인한 후 기쁜 마음으로 졸업하셨습니다.

이처럼 이명, 청각과민과 같은 후유증은 오랫동안 생활을 불편하게 만듭니다.
후유증기에는 이런 불편한 증상의 개선에 초점을 맞춘 치료가 필요합니다.

돌발성 난청,
이비안한의원 치료계획

구분	증상	치료내용
돌발성 난청	순음청력검사에서 3개 이상의 연속된 주파수에서 30데시벨 이상의 감각신경성 청력손실이 3일 이내에 발생한 경우	사향공진단 활청치료 프로그램 3개월 *소리치료는 급성기 후 주치의 판단하에 시작
중증 돌발성 난청	- 초기난청이 심하거나, 전주파수 영역대에 손상이 있는경우 - 어음 명료도가 떨어지거나, 어지럼증이 동반되는 경우 - 당뇨,고혈압,고지혈증 대사질환이 있는경우 - 가족력 및 과거력이 있는경우	사향공진단 활청치료 프로그램 6개월~2년
돌발성 난청 후유증 개선기	- 골든타임동안 반응하지 않는경우 - 보청기 권유 및 착용 환자, 인공와우 수술 고려 환자	활청치료 프로그램 6개월 시행 후 선제평가 후 2년이상 치료

이비안
돌발성 난청치료 Q&A

Q 난청치료 중 조심해야 할것이 있나요?

A. 난청치료가 발병시기 및 증상에 따라 진행되듯,
환자분들 또한 특정 치료단계에 따라 주의해주셔야 하는것들이 있습니다

✔ **1단계 돌발성 난청 급성기**(마비된 청신경길의 집중회복이 필요한 시기) ~
2단계 난청아급성기(직접적인 재활이 필요한 시기)

소음자극 - 귀에 어떠한 소음도 크게 들어가지 않도록 이어플러그 등으로 최대한 막아주시고 소음이 나는 공연장을 가거나 이어폰 사용을 자제해주셔야 합니다.

피로자극 - 다른업무도 최대한 미루거나 피하고, 병가를 낼 수 있다면 매일 내원하여 치료받고 집에서 쉬는것이 가장 좋습니다.

스트레스자극 - 돌발성 난청은 그 자체로 스트레스가 큰만큼, 최대한 정서적으로 안정될 수 있도록 불안을 유발하는 환경을 피하는것이 좋습니다.

✔ **3단계 돌발성 난청 지연회복기**(이명,어음명료도저하,어지럼증,이충만감등의 동반증상 병행치료가 필요한 시기)

수면위생확보 - 수면위생이란 '내몸의 의사가 일하는 시간'인 수면시간을 최대한 확보하여 외부적인 의학치료와 몸 내부적인 자연치료의 시너지효과로 질병의 회복속도를 올리게 하는 생활습관입니다

Q 난청 치료시 한약을 꼭 먹어야 하나요?

A. 양질의 식사와 수면이 이루어지지 않은채, 하루하루를 보내다보면
우리의 신체는 쇠약해지게 됩니다. 그 상태에서 건강을 위해 근육운동을 하게된다면 어떨까요?
건강해지기는 커녕 몸에 큰 무리가 될 수 있습니다.

난청이 있는 분의 청세포도 이와 같습니다. 청세포가 건강하지 않아 기운을 차리지 못한채,
소리자극치료로 유모세포를 자극하게 된다면 되려 귀에 무리가 될 수 있습니다.

때문에 청세포가 기운을 차려서 외부의 소리자극을 통해 운동을 잘할수있도록
한약복용이 필요할 수 있는것입니다.

단, 신체 전반적인 평가 후 어느 장부의 기운이 부족한가에 따라 한약 복용기간 및
치료방법에 조금씩 차이가 있을 수 있습니다.

Q 치료를 받아서 난청이 좋아지면 평생 괜찮은건가요?

A. 결론만 말씀드리면 그렇지 않습니다.

일반적으로 건강한 사람도 자연스럽게 1년에 평균 1%씩 청력이 감소됩니다. 또한 큰 소리에 자주 노출이 된다거나 과도한 이어폰 사용, 신체상태가 나빠져 청세포의 손상이 커진다면 또 다시 난청이 생길 수 있습니다.

운동을 열심히 해서 몸짱이 되었다고 해도 오랜 기간 동안 운동을 쉬어버리면 다시 평범한 몸으로 돌아가는 것과 유사합니다.

그렇기에 지속적으로 청력관리를 해주시면서 정기적으로 청력검사를 하는것, 청력이 손상되지 않도록 생활관리를 잘하는것이 중요하다고 말씀드릴 수 있습니다.

Q 한약신청은 어떻게하나요?

A. 한약이 5일정도 남았을 때, 미리 예약해주시면 맥진검사와 상담 후 새로운 처방이 나갑니다.

Q 청력검사 시기는 어떻게 되나요?

A. 한달마다 청력검사를 다시 진행 후 주치의 원장님과 경과 상담을 통해 새로운 음원이 제작됩니다. 청력검사 당일에 가지고 계신 mp3와 이어폰을 꼭 가지고 내원해주세요.

Q 침을 맞은 뒤 뻐근하고,입 벌릴때마다 쑤시고 아픈데 괜찮은건가요?

A. 치료과정에서 귀와 턱관절사이에 위치한 혈자리를 자극하게 되며 심부 자기장 온열자극에 의해서 음식을 먹거나 하품을 할때 가벼운 통증이 느껴질 수 있습니다.

하지만 이는 **1~2일이후 자연히 사라지는 현상**이니 큰 걱정하지 않으셔도 됩니다.

Q 소리치료는 처방받은것보다 더 오래하면 좋나요?

A. 근력운동이 좋다고 해서 무리하게 하면 오히려 근육이 상하듯, 소리자극 또한 처방된 시간 이상으로 하게되면 귓속 근육이 손상될 수 있습니다.

때문에 **처방된 시간을 준수하시는 것이 중요**합니다.

Q 소리치료 후 귀가 먹먹한데 왜그런건가요?

A. 소리치료의 치료음이 본인의 귀에 들리지 않을 정도이기는 하지만,
이 역시 재활운동치료이기에 치료 후 피로감을 느낄 수 있습니다.

귀가 먹먹한 증상이 있다면 주치의와 상의하에 치료시간을 30분 이내로 조절하시길 바랍니다.

Q 치료 중 이명이 심해지기도 한다고 들었는데, 이유는 무엇인가요?

A. 이명이 없는 경우는
1. 유모세포가 건강할 때
2. 유모세포가 죽었을 때입니다.

따라서 이명 최대치 (50~60db)보다 청력이 떨어진 지점 (예를들어 70db)에서
치료를 시작한다면, 유모세포가 건강해지는 과정에서 이명이 예전에 비해 더 크게 느껴지는
과정을 적게는 한차례서 많게는 수차례 겪을 수 있습니다.

Q 들을 수 있는 소리의 볼륨이 자꾸 커져요. 귀가 나빠지고 있는건가요?

A. **아닙니다.**
컨디션에 따라 하루에 3~4정도의 볼륨변화는 있을 수 있고 일반적으로
아침보다 저녁에 볼륨이 올라가는 편입니다.

유모세포의 활성도는 몸의 컨디션과 연관이 높으므로, 되도록 음주와 과로는 피해주시고
충분한 휴식과 수면을 취해주시기 바랍니다.

돌발성 난청 생활가이드



운동

피곤하지 않을 정도의 가벼운 운동을 주 3회 이상 권장합니다.

추천 운동
- 소음이 적은 곳에서 산책, 유산소 운동
- 발의 혈자리를 자극하는 맨발 걷기
- 신경 자극을 위한 발끝치기



자세

척추가 바로 서고 반듯해야 뇌척수액과 혈액순환이 원활해 집니다.

추천 운동
- 엉덩이 빼고 바르게 앉기
- 엉덩이에 힘주고 힘차게 걷기
- 어깨를 내리고 고개들기



음식

인스턴스 음식, 술, 기름진 음식을 피합니다.
소화가 잘되는 한식 위주의 식사를 규칙적으로 합니다.
취침 5시간 전에는 공복을 유지합니다.

추천음식
- 견과류(호두,땅콩,잣) : 달팽이관이 필요로하는 아연 다량 함유
- 녹황색 채소 (브로콜리,시금치,아스파라거스) 청력 약화 방지, 신경안정효과
- 해조류 (굴,김,미역등) 풍부한 아연이 달팽이관 영양을 공급

피해야할 음식
- 인스턴트음식
- 짜고 매운 자극적인 음식
- 과자,초콜릿,빵,케이크,주스 등 혈당을 올리는 단당류 음식
- 과도한 카페인 (하루 2잔 이상의 커피, 탄산음료 등)

MP3 조작 메뉴얼

음원 재생 방법



1. 전원켜기 : MP3 왼쪽 옆에 있는 버튼을 길게 누르세요
2. **기타 이미지**가 나오면 재생버튼을 3번 누르세요

볼륨 조절 방법

1. 재생 중인 상태에서 +/- 버튼으로 볼륨을 조절합니다.
2. 안들리는 시점에서 음원청취를 시작해주세요
   예) 20일때 들리고, 19로 내렸을 때 안들린다면, 19로 설정
3. 조용한 환경에서는 더 낮은 기준치를 선택하시기 바랍니다
4. 내 귀에는 안 들리는 것이 정상입니다.

MP3 이상 시 이것부터 확인해 주세요

설정-반복재생설정 (소리가 12초 만에 끊길 경우)

1. 레코드판 화면에서 ▶재생 버튼을 꾸욱 3초간 누른다
2. 재생모드에서 ▶재생 버튼을 한번 더 누른다
3. 볼륨 -버튼으로 '반복설정' 변경 후 ▶재생 버튼 한번 누른다
4. 볼륨 -버튼으로 '전체반복' 변경 후 ▶재생 누르고 확인한다
5. M버튼 2번 누르고 음원듣기로 돌아가기

반복재생 설정이 어려우실 경우, 카카오톡 플러스친구 [이비안한의원]을 검색해서 친구추가 해주시면 MP3 반복 설정 안내 동영상을 보내 드리겠습니다.

오른쪽, 왼쪽을 반드시 구분해야합니다. 환자분의 오른쪽, 왼쪽 청력 손상 정도에 따라 음원이 다르게 처방됩니다. 양쪽 모두 안들리는 시점에 맞춰서 청취해주세요

소리재활치료 일지

성명 : _____ 진료일시 : _____

회차	청취일	청취시각	하향역치	회차	청취일	청취시각	하향역치
1	월 일	시 분		1	월 일	시 분	
		시 분				시 분	
2	월 일	시 분		2	월 일	시 분	
		시 분				시 분	
3	월 일	시 분		3	월 일	시 분	
		시 분				시 분	
4	월 일	시 분		4	월 일	시 분	
		시 분				시 분	
5	월 일	시 분		5	월 일	시 분	
		시 분				시 분	
6	월 일	시 분		6	월 일	시 분	
		시 분				시 분	
7	월 일	시 분		7	월 일	시 분	
		시 분				시 분	
8	월 일	시 분		8	월 일	시 분	
		시 분				시 분	
9	월 일	시 분		9	월 일	시 분	
		시 분				시 분	
10	월 일	시 분		10	월 일	시 분	
		시 분				시 분	
11	월 일	시 분		11	월 일	시 분	
		시 분				시 분	
12	월 일	시 분		12	월 일	시 분	
		시 분				시 분	
13	월 일	시 분		13	월 일	시 분	
		시 분				시 분	
14	월 일	시 분		14	월 일	시 분	
		시 분				시 분	
15	월 일	시 분		15	월 일	시 분	
		시 분				시 분	
16	월 일	시 분		16	월 일	시 분	
		시 분				시 분	

치료 방법 안내

1. 매일 오전, 오후 매 회 30분 씩 치료음을 청취해야 합니다.
2. 매회 청취시작 전에 치료음의 볼륨을 조절해야 합니다.
3. 치료음의 볼륨은 치료음 소리가 안 들리기 시작하는 지점인 하향 역치에 맞춰야 합니다.
4. 30분 청취 도중에 볼륨을 만지지 마세요.
5. 치료음은 가급적 조용한 실내에서 청취하세요.
6. 매회 청취 시마다 자가치료일지를 작성하세요.
7. 대여한 MP3와 이어폰은 반환 날짜에 반환하고 미반환 시 보증금 5만원은 환불되지 않습니다.
8. 소리재활치료는 주치의 처방에 의해서만 가능합니다.