



# 高雄市立小港醫院 (委託財團法人高雄醫學大學經營)

## 暈眩衛教指導

「暈眩」或「頭暈」是讓人覺得外界環境不穩定，好像要倒下去、搖擺不定、或旋轉的感覺，常常不容易描述清楚。「頭暈」是指輕微的頭昏，但周圍的人或物品沒有轉動的感覺。至於「暈眩」則是一種比較嚴重的頭昏，會感覺到周圍有如天旋地轉，常伴有噁心、想吐等症狀。

### 一、治療方式

暈眩是一種症狀，暈眩症急性發作：口服抗組織胺類藥物、鎮靜安眠藥物、類固醇等抑制眩暈之症狀，然後找出病因，才能作出最適當的治療。

### 二、眩暈常見的原因

- (一) 耳石症：醫師會運用「耳石復位術」將耳石經由物理方式調整回正常位置，並於睡覺時躺向健側搭配循環藥物治療。
- (二) 偏頭痛性眩暈：因為外在環境及壓力而產生的眩暈，治療方式以控制頭痛為主，並避免番茄、乳酪、巧克力、酒、咖啡、味精、代糖、柑橘類等食品；並調整生活作息、避免熬夜，每日充足睡眠7-8小時，規律運動、保持心情愉悅。
- (三) 美尼爾氏症：美尼爾氏症是一種內耳疾病，某些原因引起內耳淋巴產生過多或吸收不平衡造成內耳淋巴水腫。典型的美尼爾氏症會出現暈眩、耳鳴及波動性的聽力障礙。暈眩發作時間可能為數分鐘至數小時不等，常伴有噁心、嘔吐。有些人會因為下列狀況使症狀發作或惡化：熬夜、壓力大、進食過鹹食物、巧克力，或飲用酒、咖啡、抽菸等。因此於發作時必須限制菸、酒、咖啡及鹽

分的攝取；必要時投予利尿劑也有助於排除體內過多水份。

(四)姿態性低血壓:這類頭暈與姿勢改變有關，由坐、臥姿，突然站立時會頭暈、站不穩。

### 三、注意事項

(一)容易誘發頭暈的姿勢改變包括躺下、起床、床上翻身、身體前彎、頭往後仰、蹲下突然站起及突然轉頭，因此改變姿勢時要注意將動作放慢，減緩其發生機率。

(二)暈眩時，儘可能臥床休息，不要下床走動，包括上廁所，可考慮暫時使用尿壺或便盆。

(三)下床前採漸進式下床，意即先坐於床緣等不暈才可走動，千萬不可勉強下床，最好有人陪伴，避免跌倒造成危險。

(四)照醫師指示定時服藥、規律回診。

(五)若不慎跌倒有頭部撞擊並有下列事項時，請立即送醫：

(1)意識漸趨不清	(2)手腳或嘴角抽筋
(3)劇烈頭痛	(4)頭暈狀況加劇
(5)嘔吐	(6)一邊手腳比較軟弱(漸趨癱瘓)
(7)呼吸困難	

若有任何疑問，請撥諮詢專線：(07) 8036783 轉 3244 或 3245

**“小港醫院耳鼻喉科關心您”**