

眩暈的注意事項

由於內耳前庭感覺細胞和神經隨著年齡增加漸漸退化，加上視力、本體感覺、肢體肌肉及感覺衰退，熟齡族容易出現輕微不平衡感。

令病人相當不舒服的眩暈症，50歲以後也相當常見，如內耳耳石脫落引起的良性陣發性頭位眩暈、女性偏頭痛相關性眩暈、內耳淋巴水腫引起的美尼爾氏症、動脈血管硬化引起的椎基底動脈循環不全等。由於眩暈症引起的原因複雜，雖多數可以控制，但有些會致命，必須要小心做鑑別診斷。

眩暈之原因誘因很多，也是許多疾患之伴隨症狀之一，因此提醒與叮嚀熟齡族群們：

1. 多數眩暈是良性的，只要生活規律化、睡眠充足、避免工作過度勞累、降低焦慮緊張，對病情控制相當有助益，且可減少反覆發作頻率。
2. 控制好三高（血壓、血糖、血脂肪）及心臟血管疾病，可預防續發性眩暈症發作。
3. 適度的運動，如頭頸部及肢體伸展運動、散步、爬山等，對恢復平衡絕對有幫助。

若有出現此症狀時應注意下列事項：


- 一、突發眩暈時，靠邊站立閉目扶持物體；若無物體扶持，應蹲下防摔倒；若環境許可應躺下保持安靜休息。
- 二、若伴隨有嘔吐時，應保持頭側一邊，維持呼吸道通暢。
- 三、改變姿勢時勿太過快速；例如下床前須先坐起幾分鐘，若無不適再下床。
- 四、若醫師有開立隨身攜帶藥物，發作可立即吞服，以減輕症狀。
- 五、症狀未改善者應儘快就醫，並做進一步檢查。

參考資料

劉益誠（2018）。人過中年後的平衡障礙及眩暈症。《健康世界》，496，P 60。

陳偉鵬、袁素娟（2017）。眩暈，臨床症狀護理（三版，413-419）。台北市：華杏。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 70 病房分機 7001、7002

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您

2021年09月修訂