

# 眩 暈

## 五、注意事項：

1. 低鹽飲食。莫吃太鹹的食物，如醃製品、香腸、臘肉、醬瓜。
2. 低糖飲食。
3. 多喝開水，每天至少2500c.c.。
4. 拒絕菸、酒、咖啡、濃茶、可樂、巧克力等刺激品。
5. 多吃新鮮蔬菜、糙米。
6. 充足的睡眠。
7. 適當的運動。
8. 避免壓力過大。
9. 急性發作時，以臥床休息為主，避免跌倒，維持安靜及安全的環境，有嘔吐情形時勤漱口，以保持口腔清潔，暫時禁食，儘速就醫。
10. 活動宜緩慢，尤其是起床及變更姿勢時，以避免因頭暈造成跌倒發生。
11. 若症狀不穩定，需就醫。



### 護理部 印製

諮詢專線：03-3613141 轉  
3581 · 3582 (5A 病房)  
3583 · 3584 (5B 病房)  
7585 · 7586 (5C 病房)



## 一、何謂眩暈？

眩暈的發作常在清晨起床時，或半夜起身如廁時，其症狀為天旋地轉、噁心、嘔吐、站不穩，同時可能伴有重聽、耳鳴及耳脹感。其他症狀如手腳麻木感、複視、昏厥、視力模糊、言語困難、頭痛、頸部酸痛僵硬等。

## 二、眩暈症的症狀：

眩暈症的症狀會天旋地轉，無法站穩及走路、也伴隨著噁心、嘔吐。常見的眩暈症，是內耳不平衡的問題。不會造成生命的危險，但症狀很惱人。



## 三、幾種常見的眩暈症：

1. 良性姿勢性眩暈：  
將頭轉向特定位置會產生短暫幾秒的眩暈。這是內耳「耳石器」的脫落，掉落至半規管中所致。常見於腦震盪後、耳科手術後、老年人、慢性中耳炎、藥物引起的耳中毒等。應避免轉頭過快到特定位置。
2. 急性前庭神經炎：  
常因病毒感染造成，感冒為常見原因，症狀為眩暈，伴隨嘔吐、步態不穩、無法站立，時間會持續超過24小時，需臥床休息，會漸漸好轉。
3. 梅尼爾氏病：  
眩暈時同時常伴有單耳的耳鳴、重聽。眩暈時間一次約數小時，但不超過24小時，然後會完全恢復正常。其惱人處在於會反覆發作，發作多次後漸漸產生感音性重聽。急性眩暈時應多休息並以藥物症狀治療（

止暈藥,血管循環劑,利尿劑)。勞累或高鹽飲食容易引發其症狀，應避免之；低鹽飲食能減低其復發性。

4. 暈車：  
因前庭半規管較敏感導致眩暈，可能伴有噁心、嘔吐情形。

## 四、治療：

1. 按時服藥約2週至8週。
2. 飲食控制。

