

## 眩暈 Dizziness

### 一、什麼是眩暈：

一種天旋地轉的感覺，常伴隨噁心、嘔吐、無法站穩

### 二、原因：

- (一)心理因素形成又稱為心因性頭暈，例如焦慮、恐慌、失眠、工作或生活壓力過重等
- (二)身體生理病變所造成的，此乃因身體生病而造成，可能為來自與整個平衡系統有關的疾病，如眼睛、耳朵、平衡（前庭）神經、小腦、腦幹的病變

### 三、症狀：

依病灶不同而不同，如意識改變、複視、耳鳴、聽力障礙、眼花、重心不穩等症狀

### 四、臨床處置：

暈眩發生時，若無腦部症狀，可先休息；若有腦部症狀，如：意識改變、複視、口齒不清等，應立即就醫

### 五、飲食：

採少量多餐、清淡飲食

### 六、居家照顧：

- (一)注意下床及日常生活活動的安全，眩暈時宜臥床休息
- (二)避免從事劇烈或易引起眩暈的活動，如旋轉動作
- (三)充足的休息及睡眠，避免熬夜，並放鬆心情
- (四)眩暈的運動指導：運動時間每次 15-30 分鐘，每天 2-3 次，須在安全的地方實行，避免眩暈發作跌倒而發生意外
- (五)運動原則：由慢而快，依次序執行，若轉動時發生劇烈的眩暈，需保持鎮靜，盡量維持引起眩暈的姿勢不要動，等眩暈消失後再繼續運動
  - 1. 眼球運動：坐著頭部不動，眼睛上下看兩個定點共 20 次，接著左右看兩個定點共 20 次（由慢而快）
  - 2. 頭頸運動：睜眼，頭部左右轉動 20 次（由慢而快）；睜眼，頭部上下轉

動 20 次（由慢而快）。閉眼重覆上述頭頸運動

3. 聳肩運動：坐著聳肩，左右互換共 20 次；坐著轉動雙肩共 20 次；坐著身體彎向前，由地上撿起東西來回共 20 次

4. 走動：睜眼在屋內走動 10 圈；睜眼上下樓梯共 10 圈

## 七、參考資料

王景立、楊政峰、卓瓊鈺、蔡孟潔（2019）。物理治療介入幫助外側延腦中風病人回歸職場：個案報告。《物理治療》，44（2），P128-129。

柯文欽（2019）。反射性昏厥及姿勢性昏厥的診斷與治療。《台灣醫學》，23(5)，622-631。

趙君豪、楊庭華（2022）。臨床常見眩暈症的診斷與治療。《台北市醫師公會會刊》，66（2），34-40。

No.F0109

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 06 月 30 日修訂