



## 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。

### 參考資料

- 包育菁、陳晶瑩、劉文俊、黃國晉、陳慶餘 (2013)．眩暈症患者之跌倒與日常生活功能下降．*臺灣老年醫學暨老年學雜誌*，8 (4)，P290-303。
- 文薛帷、黃一城、黃煜庭、廖曜磐、謝采宴、楊斯惠、楊佩娟 (2011)．良性陣發位置性眩暈．*家庭醫學與基層醫學*，26 (3)，P120-132。
- 楊淑慧、陳碧蓮、侯慧明(2013)．運用周全性老年評估照護一位良性陣發性姿勢性眩暈長者之護理經驗．*安泰醫護雜誌*，19 (3)，P15-25。

No.A0504

臺北市立聯合醫院 105 年 01 月 01 日修訂