

## 前庭偏頭痛引起的眩暈

您患的疾病是前庭偏頭痛，特徵是眩暈，合併畏光，怕吵，有些人有頭痛的症狀，有些人發作前會看到閃光，發作的時候會視力模糊，甚至看時鐘會有鋸齒狀的變化。通常會對動作敏感，感覺自己的頭沒有辦法跟上視線，所以常常會暈車，看地毯的花紋如果怪怪的有些人也會覺得頭暈。原因是神經傳導放電太快，頭腦像一顆不穩定的電池，隨時會放電；有些人表現是頭痛，有些人表現是眩暈，甚至有些人表現為腹痛，鼻塞，鼻部及鼻竇疼痛。大部分是先天的體質造成，從小就會發作頭暈，稱為兒童良性眩暈，也有因為過度壓力造成，年紀稍長才發作。荷爾蒙變化也可能有關：如在女性可能與經期有關，女性停經後，也常有此類偏頭痛眩暈。

前庭偏頭痛的病人我們並不鼓勵吃藥，如果要用營養補給品的話，可以先用鎂 (Magnesium citrate)每日 100-1000mg (約 400mg)可能有效。維生素 B2(Riboflavin)每日 400mg ,輔酵素(Coenzyme Q 10 )每日 300 mg。

生活的方式的改變，是最重要的。英文用 S E E D S (種子)的口訣來預防偏頭痛的發作:

**S: sleep-睡眠**：不要過多，也不可以太少

**E: eating-食物**：避免食用**起司，蕃茄，紅酒，柳橙，阿斯巴甜，味精，火腿，香腸**等醃漬類食物，這些食物，具有類似神經傳導物質的成分，容易增加偏頭痛發作的機率。此外，吃太冷也會誘發，稱為冰淇淋頭痛；另外也要避免飢餓，也容易誘發偏頭痛。

**E: exercise-運動**可以預防偏頭痛的發作。

**D: dehydration-脫水**也會誘發，所以要多喝水

**S: stress-壓力**：盡量減輕，但現代社會難以避免。

前庭偏頭痛常會造成耳石脫落，也容易引起梅尼爾氏症，耳痛，或顛頷關節痛。嚴重的偏頭痛甚至會造成突發性耳聾，甚至中風。

治療方面，預防性藥物是用來提高發作的閾值，如果您吃了容易誘發的食物，睡眠不好，又有壓力，加上天氣變化引起的氣壓變化，累加起來就會讓腦內神經傳導速率超過閾值，造成偏頭痛眩暈發作。如果您的偏頭痛眩暈發作的頻率很高，只好使用藥物治療。藥物治療需要有耐心，治療時程約三至六個月。**75%**前庭偏頭痛引起的眩暈可以完全治癒。

祝您早日康復

台北市立聯合醫院耳鼻喉部主任  
楊宗翰敬上