

# 暈眩病人之護理指導

## 一、原因：

(一)周邊性眩暈：為常見就醫原因，有暈眩、身體不平衡等症狀，包含「良性陣發性姿勢性眩暈」俗稱耳石脫位，此類眩暈是陣發性，通常在改變姿勢時出現，例如突然躺下或突然坐起、站起，可能是內耳中耳石碎片掉落引起；「梅尼爾氏症」可能持續數分鐘至數小時，通常伴隨耳鳴及聽力減退；其他如前庭神經炎、中風等原因導致眩暈，所以有頭暈症狀，因及早就醫。

(二)中樞性眩暈：來自於前庭性偏頭痛、腦幹或小腦中風等原因。

## 二、平日保健注意事項：

(一)注意安全，避免跌倒，動作放慢，必要時使用床欄。

(二)下床前若有頭暈現象，應先坐於床緣 5 分鐘，休息一會兒，再緩慢下床，最好請人協助下床。

(三)易誘發頭暈的姿勢如躺下、做起、床上翻身、身體前彎、頭向後仰、蹲下突然站起來及突然轉頭，因此姿勢改變時要注意動作放慢。

(四)規律的生活作息、睡眠充足、避免熬夜及過度的生活壓力。

(五)清淡飲食，避免刺激飲食及抽菸、喝酒。

(六)注意安全，動作放慢、採漸進方式改變姿勢。

(七)避免從事劇烈及容易引起眩暈的動作旋轉動作。

(八)勿駕駛及操作重型機械及攀爬動做。

(九)返家後，需按時服藥，若感覺天旋地轉，應先躺下或坐下閉目休息，並請人協助送醫診治。

## 三、有下列情形需立即送醫接受治療：

(一)有高血壓病史之患者，若發生嘴角歪斜或半邊肢體無力等現象。

(二)嚴重的頭痛。

(三)視力模糊、聽力喪失。

(四)說話不清、手腳無力。

(五)意識不清。

(六)步態不穩或易跌倒。

(七)手腳麻木。

## 四、依醫師指示按時至本院門診追蹤檢查。