

暈眩病人之護理指導

常見暈眩症，有一類為「良性姿勢性眩暈」，此類暈眩是陣發性，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。一類為「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。其他尚可能因前庭神經炎、中風等原因導致暈眩，所以有頭暈症狀，因及早就醫。

一、 平日保健注意事項：

1. 注意安全，避免跌倒，動作放慢，必要時使用床欄。
2. 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。
3. 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。
4. 規律的生活作息、睡眠充足、避免熬夜及過度的生活壓力。
5. 清淡飲食，避免刺激飲食及抽菸、喝酒。
6. 注意安全，動作放慢、採漸進方式改變姿勢。
7. 避免從事劇烈及容易引起暈眩的動作旋轉動作。
8. 勿駕駛及操作重型機械及攀爬動做。
9. 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。

二、 有下列情形需立即送醫接受治療：

1. 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。
2. 嚴重的頭痛。
3. 視力模糊、聽力喪失。
4. 說話不清、手腳無力。
5. 意識不清。
6. 步態不穩或易跌倒。
7. 手腳麻木。

三、 依醫師指示按時至本院門診追蹤檢查。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康

如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機