

眩暈和頭暈 衛生教育指導

定義及原因：

眩暈及頭暈只是一種症狀，為靜態平衡和動態平衡系統障礙有關之症狀。引起的原因有很多，如：內耳系統不平衡、神經系統、腦部疾病、頭部外傷、營養、貧血、藥物、頸椎、視覺刺激、心因性等等問題，有些是突發而原因不明，故必須找出其根本的病因，才能作出最適當的治療。

眩暈及頭暈注意事項：

- ◎不要突然改變姿勢，應採漸進性：若平躺欲起身時，請先坐床緣 5~10 分鐘，無不適再起身下床，靠牆壁或扶著欄杆行走，倘若仍頭暈、眩暈厲害暈，立即蹲下或躺回床上，避免跌倒造成外傷。
- ◎避免處於吵雜環境，充足的休息及睡眠，避免熬夜，宜放鬆心情減少壓力產生（因過度的壓力會引起眩暈）。
- ◎若伴隨噁心、嘔吐，請暫勿進食。
- ◎如有嘔吐症狀，應小心避免呼吸道阻塞，尤其在神智不清的患者，應將其頭側擺，以保護呼吸道之通暢。
- ◎注意血壓變化：是否解黑便？因腸胃出血導致貧血，臉色蒼白而頭暈。
- ◎按醫師指示定時服藥，定期門診追蹤。
- ◎注意患者之血壓及脈搏是否正常，有任何在家中無法立即處置之問題，請儘速之醫院診療。
- ◎應注意再發情形和併發其他症狀，因對疾病發展極為重要，若出現複視、持續頭痛、耳鳴、無法站立或行走、合併肢體麻痺無力、吞嚥困難、意識改變等請立即就醫。