

佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院急診

眩暈護理指導

您已經過妥善治療，但返家後仍有若干事項需加以注意，若有任何疑問，請電洽本院急診，電話：02-66289779-2113

一、為甚麼會有暈眩？

最常見的原因是和血液循環功能不佳有關，也有些情形是感冒引起的前庭神經炎或是其他小腦及內耳耳咽管平衡問題所造成的暈眩。

症狀：天旋地轉、步態不穩、無法站立、噁心嘔吐、看不清楚、心跳加快、眼睛不敢張開、血壓升高、自發性眼振、聽力症狀、耳鳴。

二、暈眩時應如何處理？

1.起床時應先採坐姿,待頭暈現象較緩解時才下床活動。

2.當再行走而出現暈眩現象時，應立即停下來，並坐下或蹲下。

3.出現步態不穩行走時應有扶持物，預防跌倒。

4.飲食注意：咖啡、濃茶、煙、酒、巧克力及太鹹食物均須避免。

5.生活：宜避免工作壓力及睡眠不足等。

6.眩暈則較常出現於具高血壓、糖尿病之老年病人，且常併有手腳麻、臉麻、嘴角歪等症狀。

7.若有下列情形請儘速就醫：嚴重嘔吐、意識改變、一側手腳無力、複視或其他令您疑慮的情況。

大多數之眩暈病人可經由飲食、生活及藥物三方面配合達到良好的控制，能使生活趨於正常。

資料來源:

- 台灣急診醫學會 (2019, 6月18日) · 在急診診斷與處理 BPPV, YouTube 自學指引。 <https://www.sem.org.tw/EJournal/Detail/137>
- 台灣急診醫學會 (2021, 4月29日) · 暈眩(Vertigo)在急診的診斷及治療更新。 <https://www.sem.org.tw/EJournal/Detail/301>