## 眩暈的護理



#### 

眩暈是一種症狀,不是診斷,會隨者年齡增長而增加盛行率。眩暈是頭暈的其中一種類型,常見原因包括:內耳的問題(良性陣發性位置性眩暈、梅尼埃病、前庭神經炎)、頭部損傷、藥物、偏頭痛、腦血流問題(腦中風或短暫性腦缺血發作)等。

# **℃** 眩暈的症狀 🕠 🗘

感覺本身或外在環境不自主旋轉(即所謂的天旋地轉),有傾斜或搖晃、失去平衡的感覺,每次發作可能維持幾秒、數小時或數天不等。當因為更改姿位(站起來)、咳嗽或打噴嚏而移動頭時,眩暈的感覺可能加劇。一般會有噁心嘔吐感、頭痛、對光和雜訊敏感、感覺虛弱、無法移動手臂或腿、呼吸急促、心跳加快、言語不清晰、複視等。

### **℃** 居家注意事項 ~~~

- 1. 注意安全避免跌倒,放慢動作,可採用坐下或躺下等自覺舒服的姿勢。
- 2. 注意眩暈者意識狀態,若有嘔吐勿驚慌;維持通風良好環境。
- 3. 發生眩暈症狀時,想想可能造成眩暈的原因,例如:沒吃早餐、喝酒、情緒太緊張、血壓太高等。通常排除原因,休息過會好轉。
- 4. 觀察是否合併有其他症狀出現,例如:耳鳴、聽力減弱、噁心、嘔吐、半 邊肢體麻痺、走路步態歪斜等。
- 若是嚴重暈眩(合併有上述症狀出現),經休息仍不見好轉,應需立即就 醫。
- 6. 平日保健注意事項:
  - ---規律生活、充足睡眠及避免過度生活壓力。

- ---採清淡飲食,避免過油過太鹹,導致血壓過高引發暈眩。
- ---下床或日常活動注意安全,放慢動作,採取漸進方式變換姿勢。
- ---避免從事劇烈或容易引起眩暈之運動,如旋轉動作。
- ---有慢性病者要按時服用藥物,按時回醫院複檢。
- ---定時做健康檢查,了解並掌控自己身體健康狀況。

#### 參考資料:

- 楊淑慧、陳碧蓮、侯慧明(2013)·運用周全性老年評估照護一位良性陣發性 姿勢性眩暈長者之護理經驗·*安泰醫護雜誌*,19(3),15-25。
- Lahmann, C., Henningsen, P., Brandt, T., Strupp, M., Jahn, K., Dieterich, M., & Schmid, G. (2014). Psychiatric comorbidity and psychosocial impairment among patients with vertigo and dizziness. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 1, 1-7.
- Seemungal, B., Kaski, D., & Lopez-Escamez, J. A. (2015). Early diagnosis and management of acute vertigo from vestibular migraine and Ménière's disease.

  \*Neurologic clinics, 33(3), 619-628.