



## 眩暈症之護理指導

### 一、何謂眩暈症

眩暈是一種症狀，會導致眩暈的疾病很多，大致上來說，眩暈是平衡失常或內耳神經發炎所造成的，以內耳半規管最為常見。

### 二、眩暈症症狀生活須知注意事項

會有一種天旋地轉的感覺，四肢無法站穩及走路不穩，伴隨噁心、嘔吐；而頭暈並不會有強烈感覺，大多只是覺得頭重重的。

### 三、日常生活注意事項

- (一) 避免處於吵雜環境及熬夜，需有充足的休息及睡眠，適當運動放鬆心情減少壓力產生(因過度的壓力會引起眩暈)。
- (二) 生活起居作息要規律，不抽煙、不酗酒，避免肥胖。
- (三) 飲食採低鈉、低糖之清淡飲食：勿食海鮮及油炸食物，可樂、濃茶、咖啡宜少喝及少用醃製品，多時用蔬果及糙米。
- (四) 急性發作時，以臥床休息為主，維持安靜及安全的環境，有嘔吐情形時，勤漱口，以保持口腔清潔，暫時禁食，儘速就醫。
- (五) 每日按時服藥，是預防眩暈的不二法門，若有症狀才吃藥，沒症狀就不吃，疾病反而演變成慢性，造成治療失敗，眩暈再起。
- (六) 姿勢改變及活動時動作應緩慢，尤其起床變更姿勢時，以免因頭暈造成跌倒發生。
- (七) 如果有下列情形，請立即就醫：
  1. 頭痛、眩暈情形加劇、聽力喪失、耳鳴、視力模糊、嚴重噁心或嘔吐情形。
  2. 持續發燒超過 38.5°C、不自主抽搐，合併單側的肢體無力、麻痺或感覺異常。

### 參考資料

- 文薛帷、黃一城、黃煜庭、廖曜磐、謝采宴、楊斯惠、楊佩娟(2011)·良性陣發位置性眩暈·*家庭醫學與基層醫學*，26(3)，120-132。
- 吳秋燕、張素珠(2014)·老年人身體活動與生活品質之探討·*台中科大體育學刊*，10，33-44。