

眩暈日常生活注意事項

一. 何謂眩暈

是一種平衡失調而導致病人感到屋子、天花板有旋轉的情況。大致上來說，很多問題均會造成眩暈，如內耳功能失調、大腦血液灌流不足，甚至是一些藥物、貧血、低血糖均有可能造成眩暈。

二. 眩暈症狀

是突然的且反覆發作，常自覺天旋地轉，有可能伴有耳鳴、耳脹、噁心、嘔吐、冷汗直流，其他症狀如手腳麻木感、複視、昏厥、視力模糊、言語困難、頭痛、頸部酸痛僵硬等，當情緒和壓力變化大時，易再犯。

三. 眩暈症狀當下處理

1. 請鎮定的找有支撐物(人或物)，慢慢的坐下或躺下。
2. 休息觀察一個小時後，若無改善且合併嚴重的嘔吐請速就醫。

四. 如何預防

1. 按時服藥，治療期間盡量在家，減少外出活動。
2. 避免處於吵雜環境，日常生活要規律，充足的休息及睡眠，避免操勞、熬夜，宜放鬆心情減少壓力產生。
3. 改變姿勢時勿太過快速；例如下床須先坐起幾分鐘，若無不適再下床。
4. 勿食咖啡、茶、乳酪製品、不抽煙、不酗酒，避免肥胖。
5. 治療期間應避免閱讀書報、看電視。
6. 如有高血壓、糖尿病，須嚴格控制血壓及血糖。
7. 造成眩暈的因素及合併症狀不一，最好至醫院做詳細檢查才能確定病因，並針對病因來做處理。

醫院總機：(049) 2624266 諮詢分機 ()

~~竹山秀傳醫院關心您~~ 護理部(衛 M-55)