



眩暈之護理指導

編號：QP-S-02-N0904

◎**眩暈**：眩暈或頭暈是一般人有時候會經歷到的一種症狀，這是一種感覺，覺得外界環境有一種不穩定的感覺，好像要倒下去、搖擺不定、或旋轉的感覺，病人也常常不容易描述清楚，所以常常只會說頭暈或眩暈。其實這兩者並不相同，「頭暈」是指輕微的頭昏，就像爬到高樓往地下瞧看時，所產生不穩定的感覺，身體會傾斜，好像要掉下去的感覺；至於「眩暈」則是一種比較嚴重的頭昏，會感覺到周圍有如天旋地轉般地在旋轉。眩暈只是一種症狀，必須找出其根本的病因，才能作出最適當的治療。

◎**注意事項**：眩暈的發作常在清晨起床時，或半夜起身如廁時，天旋地轉、噁心嘔吐、冷汗直流。同時可伴生重聽、耳鳴及耳脹感。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。需注意下幾點生活須知：

1. 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）。
2. 採漸進式下床活動、與適度運動；避免快速移動或改變姿勢。
3. 老年人散步比較好。若無不適，假日出外走動，看山看水有助於舒緩緊張的步調。
4. 起居作息規律，不抽煙，不酗酒，避免肥胖。
5. 飲食採低鈉之清淡飲食：勿食海鮮及油炸食物；宜少吃香蕉、橘子、西瓜、芒果，可樂、濃茶、咖啡也少喝。
6. 每日應按時服藥。
7. 當發生暈眩及頭暈時，應注意自身的安全儘可能躺下或坐下來休息，雙側床欄使用，以免跌倒形成進一步的傷害。閉上眼睛或改變頭頸部、身體之姿勢，有時可以改善暈眩之症狀。
8. 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。
9. 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，請儘速至醫院診療。

員生醫院關心您！