

暈眩頭暈注意事項護理指導

1. 人類的內耳分為兩部份。一部份負責聽聲音，一部份負責平衡的維持。內耳的壁上附著許多非常細小的平衡石，這些平衡石可以幫助我們感覺直線加速及減速的動作。
2. 平衡石有可能因為某些原因而從內耳的壁上脫落，當病人轉頭或改變姿勢時，這些脫落的平衡石就會撞擊到旁邊的平衡器官而造成病人頭暈。
3. 造成內耳平衡石脫落的常見原因為頭部外傷、內耳發炎後、老化...等，但仍有許多病人原因不明。
4. 容易誘發頭暈的姿勢改變包括躺下、起床、床上翻身、身體前彎、頭往後仰、蹲下突然站起及突然轉頭，因此姿勢之改變要注意將動作放緩慢，減緩其發生之機率。
5. 頭暈眩時，儘可能臥床休息，不要下床走動，包括上廁所，可考慮暫時使用尿壺或便盆。
6. 下床前採漸進式下床，即先坐於床緣等不暈才可走動，千萬不可勉強下床，避免跌倒或暈倒造成危險。
7. 走動時，注意行動要和緩，最好有人陪伴，小心不要跌倒。
8. 暈眩不適可能影響食慾，建議可採溫和易消化食物，千萬不可因此即不進食，可能會導致頭暈情形更加劇。
9. 照醫師指示定時服藥、定期返診。
10. 若不慎跌倒有頭部撞擊並有下列事項時，請立即送醫：

(1)意識漸趨不清	(5)大量嘔吐
(2)手腳或嘴角抽筋	(6)一邊手腳比較軟弱(漸趨癱瘓)
(3)劇烈頭痛	(7)呼吸困難
(4)頭暈狀況加劇	



如有任何疑問，請洽健診中心！

時間：星期一至星期五

早上 08：00～11：40 ；下午 13：30～17：00

星期六 早上 08：00～11：40

直撥專線：08-7340581；或可撥總機 08-7665995 轉分機 3010、3016