

暈眩頭暈注意事項衛教指導



❖ 注意事項

1. 頭暈的輕重因人而異，有些人只是「昏昏的」、「浮浮的」，或是「頭重腳輕」，比較厲害的暈眩指的是感覺周遭環境或身體在旋轉，更嚴重的話走路都走不穩，甚至伴隨噁心嘔吐的現象。
2. 頭暈最常見的原因包括焦慮、神經衰弱症、貧血、慢性阻塞性肺病，自律神經失調、起立性的低血壓及其它的慢性疾病等。
3. 真正的暈眩常是陣發性的，病人覺得一時之間天旋地轉，並時常伴隨出冷汗或嘔吐等現象。
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	

參考文獻：

- 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。
- 張世倫(2016)·「頭暈目眩 滿天轉星星」惱人的暈眩症原因多種不可輕忽~有慢性病的銀髮族出現暈眩可能是中風前兆，建議儘快就醫·奇美醫訊, (112), 29 - 32。