

# 暈眩患者注意事項

## 經神經內科醫師檢視

### 眩暈

係指天旋地轉的，感覺周圍環境在轉動，並有出冷汗或噁心、嘔吐。這大多是內耳前庭病變所致。

### 頭暈

係指頭昏昏的、腦重重、眼花繚亂的，尚不致天旋地轉，大多是內科之疾病所致。

暈眩症 8 大原因：

#### 1.內耳的問題

- \*良性陣發性姿勢性暈眩（另一名稱為耳石症）
- \*前庭神經炎
- \*梅尼爾氏症

#### 2.腦幹及小腦的問題

#### 3.周邊神經的問題

#### 4.貧血

#### 5.藥物

#### 6.偏頭痛性眩暈

#### 7.脊椎動脈循環不良性眩暈

#### 8.中風、腦瘤



林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#6391



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766

## 紀錄病史助診斷

眩暈病人及家人最好留心觀察眩暈發作時的型態、頻率、持續時間、什麼因子會誘發或緩解，並將其詳細告知醫師，才可以精準的鑑別診斷，對症下藥。

照護注意事項：

- 1.按時服藥約 2 週至 8 週。
- 2.飲食控制：
  - (1) 低鹽低糖飲食，避免太鹹的食物，如醃製品、香腸、臘肉、醬瓜。
  - (2) 烹飪適量鹽分，不建議大量喝湯，因湯中鹽分過多。
  - (3) 口味宜清淡，多吃新鮮蔬菜、糙米。
- 3.多喝開水，每天至少 2500 cc。
- 4.拒絕菸、酒、咖啡、濃茶、可樂、巧克力等刺激品。
- 5.充足的睡眠、適當的運動。
- 6.避免壓力過大、維持情緒穩定。
- 7.姿勢改變時動作要緩慢輕柔。