

高雄榮民總醫院臺南分院

認識眩暈



一、什麼是眩暈

眩暈是一種症狀不是診斷，是頭暈的其中一種類型。指的是人體在沒有外力移動下，產生天旋地轉的感覺的一種病症，常見的原因包括：內耳問題(如:神經發炎、梅尼爾氏症、耳石脫落)、頭部損傷、藥物、偏頭痛、腦部血流問題(如:腦中風或短暫腦缺血)等。

二、眩暈常見症狀

感覺本身或外在環境在旋轉，走路不穩、無法站立、噁心嘔吐、看不清楚、心跳加快、眼睛不敢張開、血壓升高等症狀，發作時間可能是幾秒、數小時或數天。



三、日常生活注意事項

1. 應在安靜的環境下臥床休息。
2. 欲下床活動時應需有人陪伴扶持，且應先採坐姿後，待頭暈緩解再慢慢下床，以免因眩暈而產生跌倒。
3. 應避免工作壓力及睡眠不足的情形。
4. 應盡量少攝取咖啡、濃茶、菸、酒、巧克力或太鹹的食物。

四、發生下列情形時應速返院就醫

1. 眩暈症狀持續或症狀加重。
2. 嚴重頭痛並有噁心嘔吐。
3. 意識改變。
4. 腹痛、胸痛、背痛等不適情況。
5. 走路不穩。
6. 複視（目視東西有重疊的影像）。
7. 一側手腳無力或麻痺。



高雄榮民總醫院 關心您
臺南分院 K•V•G•H Tainan Branch 護理部製作ER08