

眩暈衛教

一、眩暈的診斷

對於眩暈病患，建議由耳鼻喉科專科醫師做神經耳科學上的評估，包括外耳中耳之診療與特殊檢查，例如聽力評估、平衡功能檢查等。必要時會診神經內科醫師安排腦部電腦斷層攝影也可進一步了解病情。

二、眩暈的原因

造成眩暈常見的原因：

- (一)美尼爾氏病（內耳淋巴水腫）
- (二)前庭神經炎
- (三)聽神經瘤
- (四)體位性眩暈
- (五)癲癇小發作
- (六)偏頭痛
- (七)中耳炎症，例如：膽脂瘤、中耳積水
- (八)暈動症
- (九)小腦、腦幹之腫瘤、出血、中風、腦膿腫及感染
- (十)引發腦部缺氧性的疾病，例如：高血壓、貧血、動脈硬化、心律不整、高血脂症、高膽固醇。

三、眩暈的預防與保健

- (一)不抽菸、不酗酒。
- (二)規則按時服藥可預防眩暈。
- (三)適度運動如散步，避免肥胖。
- (四)採漸進式下床，放慢動作注意安全。
- (五)起居作息規律、充足睡眠，不可熬夜。
- (六)定時健康檢查，了解自己身體健康狀況。
- (七)注意血壓是否正常，飲食採低鈉清淡飲食。
- (八)清淡飲食少吃高脂肪、高膽固醇食物，如乳酪製品、巧克力。
- (九)病患若有高血壓、糖尿病等慢性疾病，也要照常服藥控制病情。
- (十)適度休閒避免生活過度緊張，避免心情焦慮，保持心情愉快。
- (十一)避免劇烈容易引起眩暈的動作，如旋轉動作。



少吃高脂肪、高膽固醇食物
如乳酪製品、巧克力

圖片來源：<https://zh.pngtree.com/free-graphic-design>

如您對眩暈衛教
內容瞭解請簽名
病人或家屬簽章_____日期_____