

眩暈與前庭復健



衛生福利部屏東醫院

地址：屏東市自由路 270 號

電話：(08) 7363011

<http://www.pntn.mohw.gov.tw>

屏醫衛編碼 NO. 292

一、什麼是眩暈？

身體掌管平衡的器官包括內耳、眼睛、肢體的感覺以及小腦。當其中一樣器官以上功能受損，導致這些器官彼此的協調變差，就會產生不平衡的感覺。暈又分為頭暈和眩暈，頭暈的感覺常常是覺得昏沉沉的，頭重腳輕，病患常常說不出暈的感覺，通常是心血管疾病或腦部疾病所引起；眩暈則是會覺得有「看東西天旋地轉」的特殊症狀，覺得周圍景色一直在旋轉搖晃，如果有出現眩暈，通常是表示內耳出問題。

二、眩暈的原因是什麼？

眩暈可分為中樞神經或周邊神經所造成。除了腫瘤或腦中風，其他原因造成的眩暈多數都屬於良性。包括：

1. 中樞神經：腦部血管循環不良、偏頭痛。
2. 周邊神經：即內耳病變，包括前庭神經炎、梅尼爾氏症、耳石脫位症。

中樞神經造成的頭暈，症狀較不會有嚴重的噁心嘔吐或天旋地轉；反而是周邊神經造成的眩暈症狀會很強烈，不過大多數都會因為中樞神經的代償作用，發作的頻率或嚴重度會隨著時間慢慢減緩。有些人因為中樞代償功能不好（例如年紀大），或太害怕眩暈發作而不敢活動、或長期服用強效止暈藥物等，最後演變成慢性頭暈而影響生活品質。

三、眩暈急性發作時的藥物治療：

先用止暈止吐藥物或鎮定劑治療 3~7 天。當症狀改善至可以忍受的程度時，就建議慢慢減低藥量，以免妨礙中樞神經的代償功能。

衛生福利部屏東醫院—「屏醫衛編碼 NO. 292：眩暈與前庭復健」護理指導

給予病人護理指導單張。 可說出護理指導內容 1~2 項。 可說出護理指導內容 2 項以上。

指導人員： _____ ，說明日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日，病人或家屬： _____ ，關係： _____

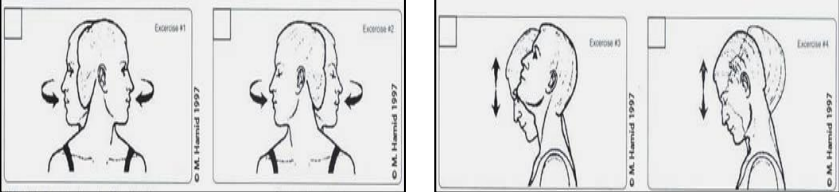
四、眩暈症的飲食及生活習慣建議：

1. 避免鹽分、糖分、脂肪及含咖啡因的食物。
2. 避免抽菸、喝酒、咖啡、茶、巧克力、紅酒、起司、蕃茄等。
3. 作息正常、睡眠充足、精神放鬆(焦慮緊張、睡眠不足壓力大是誘發眩暈的主因)。

五、眩暈的前庭復健運動(卡松—庫克西平衡運動 Cawthorne Cooksey Exercises)：

早期復健運動的目的是改善平衡感、減少暈眩發作。只要感覺頭暈症狀比較緩解後，就建議可以馬上開始活動。運動初期必須先忍受一些不適感，這可促進腦部的代償與協調功能，加速症狀的恢復。復健運動建議每天至少一次，並且要養成習慣，維持至少兩個月。簡單前庭復健運動如下，以下每樣動作均重複執行約三十秒：

以下動作需循序漸進，過程如有不適應立即停止！

<p>1. 平躺時頭部固定不動，進行眼部動作(先慢後快)：</p>	<p>(1) 看上看下，看左看右，交替注視。 (2) 雙眼注視右手手指，由遠處漸漸向臉移近移遠交替注視。</p>
<p>2. 平躺時頭部動作，練習眼睛睜開與閉上兩種模式(先慢後快)：</p>	<p>(1) 眼睛張開直視前方一定點，頭部左右水平搖動。 (2) 眼睛閉上，仍然想像直視前方一定點，頭部左右水平搖動。 (3) 同步驟(1)(2)，頭部改上下垂直搖動。</p> 
<p>3. 上半身坐姿運動</p>	<p>(1) 重複前面眼部運動及頭部運動步驟。 (2) 聳肩上下活動，然後聳肩往前轉→聳肩往後轉。 (3) 上半身彎腰前傾，拿起地上的物體。</p>
<p>4. 站姿時運動</p>	<p>(1) 重複前面眼部運動、頭部運動及聳肩活動步驟。 (2) 反覆由坐而站，先睜眼，然後閉眼做。 (3) 左右手拋接小球，高度需高於眼睛。 (4) 左右手傳接小球，高度低於膝蓋。 (5) 由坐而站，順時針原地轉一圈然後坐下；再次站立後逆時針原地轉一圈。</p>
<p>5. 走路活動</p>	<p>(1) 睜開眼睛在房間內以固定路線來回走動，待暈眩改善時閉眼再做一次。 (2) 進行會有彎腰和伸展的任何模擬運動動作，如保齡球、網球。</p>