



# 是頭暈還是眩暈？一招教你辨別！

▶ 眩暈症常見原因

▶ 眩暈症患者居家注意事項

## 職安e訊



眩暈症是極為常見的症狀，全球約有 20-30% 的人曾有此經驗，其中女性、年長、慢性疾病患者比例較高。

「眩暈」與一般的「頭暈」最大的不同，在於眩暈時常會產生很鮮明的「天旋地轉」感。

輕一點會感覺踏地虛浮或房子在轉，重則天搖地動，宛如大地震一般，有時甚至會伴隨噁心、想吐、冷汗、心跳血壓上升、耳鳴、聽力異常等症狀。

### 眩暈症常見原因

#### 良性陣發性姿勢性眩暈

簡稱「耳石症」，為最常見的眩暈疾病，因內耳耳石異位，引起內淋巴流動異常所導致的眩暈症狀。

#### 前庭神經炎

一側的內耳前庭構造或神經急性發炎，造成嚴重眩暈。

#### 前庭型偏頭痛

常見的反覆性眩暈疾病，可能發生在任何年齡，女性稍多，大部分合併頭痛發作。

#### 梅尼爾氏症

因內淋巴水腫造成。主要症狀包括眩暈、聽力異常、耳鳴、耳悶感。

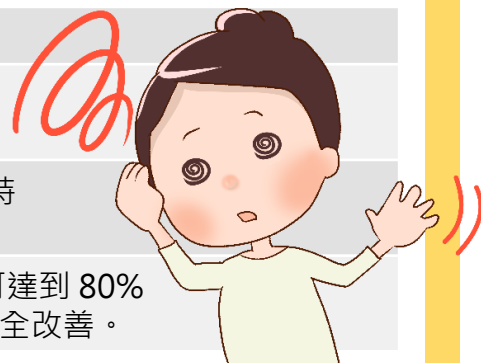
### 關於耳石症

年齡性別 好發於 40~60 歲的成人女性。

常見原因 頭部外傷最多，其次為老化、噪音傷害、藥物中毒、慢性中耳炎、耳科手術.....等，造成內耳耳石異位而引起眩暈。

症狀 這種疾病通常是頭部轉到某一角度，發生眩暈及眼振，眩暈通常不會超過 5 分鐘。眩暈發生時常伴隨噁心、嘔吐、冒汗、心跳血壓上升的症狀。

治療 可在門診施行『耳石復位術』，最常使用『Epley 手法』，治療時間短，通常只需做一次即可達到 80% 的成功率，復發也可再次施行，成功率達 95%。超過 90% 的病人搭配藥物 2~3 週左右會完全改善。



### 居家注意事項

1. 採漸進式活動，注意下床、行進間及日常活動的安全。
2. 發作期間最好停止活動且有人陪同照顧。
3. 避免從事劇烈或易引起眩暈的活動，如旋轉動作。
4. 當暈眩發生時可能需要拐杖或輔助物。
5. 暈眩發作時避免駕駛、操作重型機械和攀爬動作。
6. 規律的生活作息及適度的身體活動。

### 當發生以下情形，請立即至急診室或致電 119：

1. 發生新的、不同型態或嚴重頭痛。
2. 視力模糊或看到雙影。
3. 聽力喪失。
4. 說話不清晰或語辭表達困難。
5. 手或腳無力。
6. 意識不清。
7. 走路困難、不穩或易跌倒。
8. 手腳麻木。
9. 胸痛或心跳變慢。



### 博仁綜合醫院 | 職安部 關心您

頭暈的症狀涉及多個領域，有時會讓人感到無所適從。通常，如果只是單純的眩暈，可以先看耳鼻喉科；如果眩暈伴隨其他神經系統症狀或感到不平衡，則應該去神經內科；如果有昏厥的情況，建議看心臟內科；如果頭暈的原因不明確，則可以去神經內科或精神科尋求幫助。

但並非所有的頭暈都能找到明確的病因，有時甚至需要多個專科醫師共同診斷。即使經過詳細檢查，仍有約 15% 的頭暈患者無法找到確切的致病原因。在這種情況下，我們建議盡量調整自己的狀態，相信一定能找到與頭暈和平共處的方式。