暈眩及頭暈之護理指導

97.05 制定、100.05 1 修、112.09 2 修、114.03 3 修

頭暈的狀況因人而異，有些人會產生眼花、耳鳴、聽力障礙、昏昏沉沉或「頭重腳輕」等症狀。一般的頭暈，最常見的原因包括焦慮、貧血、姿勢性低血壓、慢性阻塞性肺病及其它的慢性疾病等。較嚴重的頭暈現象，稱為「暈眩」，指的是感覺周遭環境或身體在旋轉，導致走路不穩，伴隨噁心嘔吐的現象。

一、 注意事項：

(一)應在安靜的環境下臥床休息，避免處於吵雜環境。

(二)充足的休息及睡眠，避免熬夜，應避免工作壓力及睡眠不足的情形，宜放鬆心情減少壓力產生。

(三)採漸進式下床活動、適度運動；避免快速移動或改變姿勢。下床活動時需有人陪伴扶持，且應先採坐姿，待頭暈緩解再慢慢下床，以免因眩暈而產生跌倒。

(四)起居作息規律，不抽煙，不酗酒，避免肥胖。

(五)應盡量少攝取咖啡、濃茶、菸、酒、巧克力或太鹹的食物。

(六)當發生暈眩及頭暈時，應注意自身的安全儘可能躺下或坐下來休息，以免跌倒造成身體傷害。

二、 如有下列情形請儘速就醫：

(一)眩暈症狀持續或症狀加重。

(二)嚴重頭痛並有噁心嘔吐。

(三)意識改變。

(四)腹痛、胸痛、背痛等不適情況。

(五)走路不穩。

(六)複視（目視東西有重疊的影像）。

(七)一側手腳無力或麻痺。

祝您早日康復

※急診諮詢電話：04-22033178 轉 525059

國軍臺中總醫院中清分院急診室　　關心您