

## <眩暈注意事項>

眩暈是一種較嚴重的頭暈現象，也是一種症狀，當一個人清醒時須與外在的事物保持平衡，才可完成種種的身體活動，而這平衡活動是由眼睛的視覺、內耳的前庭系統、四肢和軀體來的感覺和小腦共同作用來維持，當這些組織器官的任何一個有問題時都會出現頭暈的症狀。

### 眩暈的症狀

包括耳鳴、聽力障礙、眼花、重心不穩及身體在旋轉、噁心、嘔吐、步態不穩。經過正確的診斷、治療後可做復健運動，使因內耳病變而引起的暈眩消失，重新建立新的平衡，正確有效的復健會刺激正常腦部發展出代償的平衡關係。

### 注意事項

- ◇ 注意下床或行進間，日常生活活動的安全。
- ◇ 發作期間最好有人陪同照顧。
- ◇ 避免從事劇烈或易引起眩暈的活動，如旋轉動作。
- ◇ 早期就醫尋找症狀出現的原因並早期接受治療。
- ◇ 規律的生活作息及適度的身體活動。



### 眩暈的復健運動

運動時間每次 15-30 分鐘，每天 2-3 次，需在安全的地方實行，避免眩暈發作跌倒而發生意外。

- ◇ 眼球運動---坐著頭部不動，眼睛上下看兩個定點共 20 次，接著左右看兩個定點共 20 次（由慢而快）。躺著頭部不動，重覆上述之眼球運動。
- ◇ 頭頸運動---睜眼，頭部左右轉動 20 次（由慢而快）；睜眼，頭部上下轉動 20 次（由慢而快）；閉眼，重覆上述之頭頸運動。
- ◇ 坐著聳肩，左右互換共 20 次；坐著轉動雙肩共 20 次；坐著身體彎向前，由地上撿起東西來回共 20 次。
- ◇ 走動---睜眼及閉眼在屋內走動 10 圈；睜眼及閉眼上下樓梯共 10 圈。
- \* 以上運動皆由慢而快，依次序實行，若轉動時發生劇烈的眩暈，須保持鎮定，儘量維持引起眩暈的姿勢不要動，等眩暈消失後再繼續運動。



員郭醫療社團法人員郭醫院 祝您平安健康!  
電話:04-8312889 分機 1127、1123 地址:彰化縣員林市員林大道六段 51 號