



無私奉獻 • 謙卑服務

財團法人
恩主公醫院
En Chu Kong Hospital

血液透析護理

冬天如何預防眩暈症



台北縣23702三峽鎮復興路399號

電話：(02) 2672-3456

洗腎朋友冬天如何預防暈眩症

隨著氣候不穩定，常見暈眩症也常困擾著部份的洗腎朋友。

尤其是糖尿病病患以及老年人，發生暈眩最常見的原因是**突然改變姿勢**，從躺著很快的坐起來，或是由坐著很快的站起來。這時候如果血液沒有辦法馬上送到腦部，腦部會發生暫時性的缺血，就會產生暈眩。冬天更容易發生這種情形。

有一部份的洗腎朋友，晚上如因上廁所或有事起身，尤其是從溫暖的被窩起床，溫暖的身體突然碰到寒冷的空氣，便會造成血管的收縮，導致內耳的供血量不足。由於內耳細胞的功能是掌管著平衡系統，因此會引起平衡功能失調而造成暈眩症。

暈眩症如果在夜晚突然發生時，患者可能跌倒
在床旁或廁所裡，輕則嘔吐，重則骨折或腦受傷而引起腦出血，所以寒流來襲時，家中有老年人腎友應特別提高警覺。

暈眩症是可以預防的，首先，改變姿勢時盡量**放慢動作**，從躺著坐起來，或是由坐著站起來，都**不可以太快**。站起來之後，先立定一會兒，確定沒有頭暈，再開始走動。此外，要注意氣象報告，在寒流來襲時，家裡若有暖氣最好開著，對預防暈眩症也有很大的助益。此外，也可請醫生開立治療暈眩的藥物。

~總之需注意保暖及預防跌傷~

恩主公醫院祝您平安、健康