

冬天如何預防眩暈症

隨著氣候不穩定，常見眩暈症也常困擾著部份的透析腎友。尤其是糖尿病病人以及老年人，發生眩暈最常見的原因是突然改變姿勢。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。

有一部份的透析腎友，晚上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眩暈症。

眩暈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，家中有老年人透析腎友應特別提高警覺。

眩暈症是可以預防的：

1. 改變姿勢時儘量放慢動作，從平躺著坐起來，或是由坐著站起來，速度都不可以太快。
2. 站起來之後，先立定一會兒，確定沒有頭暈，再開始行動。
3. 隨時注意氣象報告，在寒流來襲時，家中若有電暖器也可開著，保持室內溫暖，對預防眩暈症也有很大的助益。
4. 請醫師開立治療眩暈的藥物服用，若仍未改善也可至神經內科門診求治。

貼心小叮嚀：注意保暖及預防跌倒安心度過每一個冬天。



參考資料：

陳彥光、田莒昌(2016)·眩暈之鑑別診斷與臨床病例報告·北台灣中醫醫學雜誌，8(1)，29-44。

諮詢電話02-26723456轉6052、6053
行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院
護理部內部文件，未經書面同意禁止翻印