

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。

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。

◆ 居家生活注意事項：

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，速度都不宜太快；站起來之後，先立定一會兒，確定沒有頭暈，再開始行動。
2. 應有規律的睡眠時間、避免疲勞過度、熬夜及情緒緊張。
3. 隨時注意氣溫改變，在寒流來襲時，家中若有電暖器也可開著，保持室內溫暖，對預防眩暈症有很大的助益。
4. 若為心臟血管疾病患者，家中須備有血壓計，定時測量血壓。
5. 定期服藥：您常規服用的藥物，特別是高血壓與糖尿病的藥，一定要繼續按時服用，如果急診醫師有開藥給您，亦請遵照囑咐定時定量服用，藥物用完後如果尚有不適，請到神經內科、或耳鼻喉科、一般內科或是家醫科門診繼續追蹤治療。

◆ 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：

陳耀琮、周仁傑、簡俊安、傅元聰(2022)・雷射針灸治療眩暈病例報告・中國醫藥研究叢，25(3)，81-95。

趙君豪、楊庭華(2022)・臨床常見眩暈症的診斷與治療・台北醫師公會會刊66(2)，34-40。

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