

眩暈防治手冊



財團法人
全民健康基金會
Taiwan Health Foundation

個人基本資料

目錄

何謂眩暈	4
眩暈病人愈來愈多	5
眩暈的發作	6
眩暈的診斷	7
平衡功能檢查	8
眩暈的治療	9
眩暈的預防	10
日常的保健	11
好甘心診所眩暈初診病人檢查流程	12
平衡功能檢查注意事項	14

何謂眩暈？

頭暈的學名是眩暈。

「眩」是倒轉，視線不穩定的意思。「暈」即是圍起來旋轉的意思。二者均有頭暈目眩的意義。大致上來說，屋子會轉，天花板會轉的情況謂之眩暈，若只是昏昏沉沉，則謂頭暈。



眩暈病人越來越多

今日的台灣由於文明發達、經濟進步、飲食西化，疾病的類型已逐漸與歐美各國相似；再加上現代生活層出不窮的緊張壓力，匆忙的腳步填塞著每個人的生活。而抒解壓力的方法，卻非個個擅長，人人都有效。因此，疾病的因子在不知不覺中逐漸地在某些人身上堆積，伺機而發。日本早在多年前即發現，眩暈病人多到可獨立成科的程度，有些醫院因此特別成立「平衡神經科」來應付滿坑滿谷的病患。日本的經驗，多年後又在台灣重現了，可以說我們終於嚐到高度經濟成長的「眩暈滋味」了。

眩暈的發作

常在清晨由床上起來時，或半夜起身如廁時，天旋地轉、噁心嘔吐、冷汗直流。同時可伴生重聽、耳鳴及耳脹感。其他部位的症狀，如手腳麻木感、複視、昏厥、視力模糊、言語困難、頭痛、頸部痠痛且僵硬等。



眩暈的診斷

對於每一位因罹患眩暈、耳鳴或重聽而前來求診之病人，必須進行一系列的平衡功能檢查找出病因，治療方才有效。否則病急亂投藥，徒然延誤病情，造遺憾罷了。近年來由於拜現代科技發達之賜，尖端的檢查設備紛紛出籠，使醫師能更進一步追查眩暈的病因，增加不少病患就醫的信賴感。



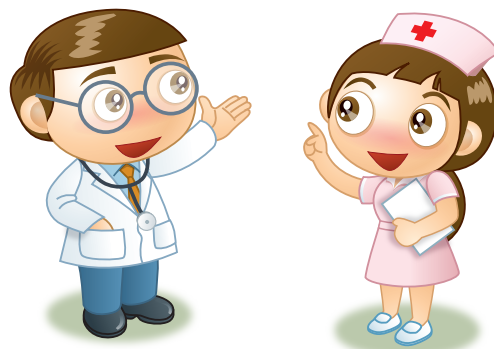
平衡功能檢查

包括詳細的病史詢問、耳鼻喉的局部檢查、自發誘發眼振檢查、聽力檢查、血液生化檢查、放射線檢查、重心動搖檢查及眼振電圖檢查。全程大約須費時一週之久，但卻有助於疾病的診斷、找出病因。



眩暈的治療

一旦診斷確立後，病人開始在門診接受兩週的藥物治療，以判定處方是否有效。若有副作用或無效時，則考慮是否診斷有問題或處方不合，須換另一種藥物。一旦病人自覺舒服或改善時，則以後每兩週回來門診追蹤檢查。連續服藥三個月後，再停藥三個月，大約百分之七十的病人可治療成功。其餘百分之三十的病人可能必須服藥六個月以上，此乃視病人病情的嚴重度來決定用藥期間的長短。



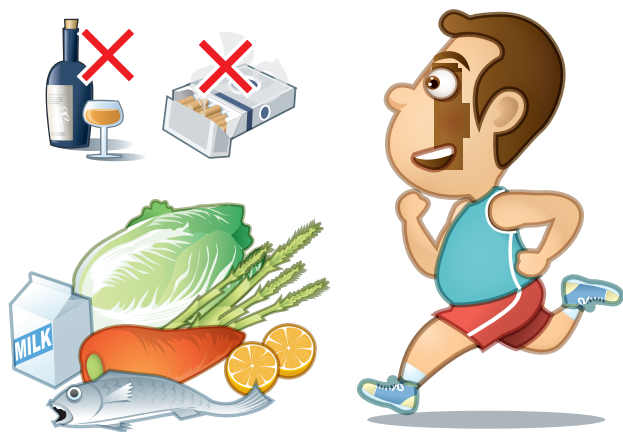
眩暈的預防

每日按時服藥，乃預防眩暈的不二法門。若有症狀才吃藥，沒症狀就不吃，如三天打漁、五天曬網，疾病反而拖成慢性，造成「二三壘殘壘」，無法奔回本壘得分，治療失敗，眩暈再起。



日常的保健

若病人尚有高血壓、糖尿病等內科疾患，也須照常服藥，控制病情。少接觸高脂肪食物，避免處於吵雜環境，多做運動及休閒（老年人散步比較好）。假日出外走動走動，看山看水有助於舒緩緊張的步調。起居作息規律，不抽菸、不酗酒、避免肥胖、少吃乳酪巧克力等。保持愉快健康的身心，相信明天會更好。



下次回診時間：

病友請於下次回診前完成

下列所有檢查（請帶健保卡）：

1. X光檢查（9樓X光室）

2. 抽血檢查（9樓抽血站）

• 注意事項：

(1) 請空腹 12 個小時以上進行檢驗抽血。

(2) 需於回診前三日完成抽血。

3. 聽力檢查（11樓眩暈科門診旁聽力檢查室）

• 《 ____ 月 ____ 日 ____ 午 ____ 時 ____ 分 》

（請依預約時間準時報到）

4. 平衡及重心檢查（11樓眩暈科門診旁平衡功能檢查室）

• 《 ____ 月 ____ 日 ____ 午 ____ 時 ____ 分 》

（請依預約時間準時報到）

• 注意事項：

(1) 請空腹 4 個小時。

(2) 臉部請勿化妝，勿塗抹乳液或防曬乳。

(3) 請勿穿著高領衣物。

____ 月 ____ 日 ____ 午 ____ 時 11 樓 2 診

1. 您的病名是 _____

2. 需按時服藥至少三個月，今天先開 ____ 週的藥物。

3. 下次看診時間：

____ 月 ____ 日 ____ 午 ____ 時眩暈科門診

4. ____ 月 ____ 日請空腹抽血。

____ 月 ____ 日回門診看報告。

謝謝您的合作，並祝早日康復
好甘心診所眩暈科 楊怡和教授 敬啟

一般注意事項

1. 請攜帶健保卡及檢查預約單，依照預約檢查時間準時至 11 樓檢查室報到，逾期需另排檢查時間。
2. 為避免影響其他受檢者的權益與檢查單位的作業，如需更改或取消檢查日期，請於檢查日之前 2 日電話聯繫改期 (電話：02-23700887)。

特殊注意事項

1. 檢查前注意事項：下午檢查，午餐請禁食 (禁食時間 4 小時)。
2. 女性臉部請勿化妝，並請勿塗任何乳液及防曬液、勿戴隱形眼鏡。
3. 檢查中注意事項：檢查過程會在病患耳朵進行灌水檢查，若受檢者有耳膜穿孔的病史，請主動告知檢查技術師，灌水檢查將不予施作。檢查完畢可能有 1~2 分鐘眩暈現象，代表正常反應，請不必擔憂。
一般而言，檢查時間約 40~50 分鐘，但依病患狀況而定。
4. 檢查後注意事項：建議休息 10~15 分鐘，若無不適可離開診所並開始進食。如仍有眩暈不舒服情況，請勿自行開車或騎車，以維護您的安全。

為了健康 我們存在…

醫學進步挽救了許多寶貴的生命，但仍有不少國人因錯誤的醫學觀念而延誤治療契機，因此造成悲劇，留下無法挽回的遺憾。

為了全體國人的健康，臺大醫學院教授許金川等醫界人士及一群充滿愛心的社會賢達，於 2006 年底成立了以促進全民健康為目標的「全民健康基金會」，以更親切的方式及更積極的行動促進全民健康。

本會結合社會各界的愛心，透過出版醫學保健書刊及手冊、舉辦衛教宣導活動及講座、辦理各類疾病免費篩檢、提供民眾健康諮詢等服務項目，來增進全民健康，期盼為您的健康找到正確之路。

本會宗旨

傳播正確醫學知識

促進鼓勵醫學研究

最終目標

人人好健康 大家保平安

發行單位 財團法人全民健康基金會

作者 楊怡和教授

編輯 黃靜宜、李宜芸

美編 林皓偉

插畫 假面超人工作室

出版日期 2024 年 4 月



財團法人

全民健康基金會

Taiwan Health Foundation

財團法人全民健康基金會

地址：100 台北市中正區公園路 30-1 號 6 樓

電話：02-23811896

傳真：02-23313463

網址：www.twhealth.org.tw

愛心捐款方式：

銀行電匯 銀行 遠東國際商業銀行 台北城中分行
帳號 00200400272828
戶名 財團法人全民健康基金會

郵政劃撥 帳號 50030130
戶名 財團法人全民健康基金會