

## 一、什麼是眩暈：

眩暈是一種明顯較嚴重的頭暈現象，可能因平衡系統出問題而造成。

## 二、症狀：

1. 耳鳴。
2. 噁心、嘔吐。
3. 步態不穩、重心不穩。
4. 眼花或天旋地轉。

## 三、護理指導：

1. 眩暈發作時必須有人陪同照顧，改變姿勢時應緩慢進行。注意下床、走動或日常生活的安全。
2. 避免劇烈或容易引起眩暈的動作。
3. 規律的作息及適度的活動，避免疲勞過度、熬夜和情緒緊張。
4. 飲食上應避免過鹹的食物，例如：醃製品或醬瓜。
5. 早期就醫、早期治療並且定期門診追蹤。
6. 如有下列情形請立即返院：
  - (1) 頭部劇烈疼痛。
  - (2) 聽力喪失、耳鳴。
  - (3) 視力減退模糊
  - (4) 嚴重噁心、嘔吐。





中山醫療社團法人  
**中山醫院**  
Chung Shan Hospital

# 眩 暈 護 理 指 導

如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號  
電話：(02)2708-1166#1399  
97.08制 112.05檢(圖片摘自網路)

現代醫療，傳統照顧