

眩晕 Vertigo

眩晕（英文名称vertigo，读音像“ver-tee-go”）通常称为“头晕”。



在眩晕时您也许会感到天旋地转，或者您也许会觉得房间转个不停。眩晕可能使得站立或行走困难，您可能会觉得失去平衡。它也可能使您反胃（恶心）。

眩晕的一些原因：

- 迅速转头
- 单耳或双耳有问题
- 病毒引起的疾病，例如伤风或流感
- 某些药物
- 头部受伤或里面有压力
- 使用毒品或酒精或两者兼而有之

何时应寻求帮助

如有以下的情况，就要去见您的家庭医生或去免预约诊所：

- 在遵行这些指示一个星期之后眩晕没有消失。
- 眩晕是间歇性的，并影响日常活动。
- 您察觉到自己的听觉出现变化。

如果您头晕并且有以下症状，请到离您最近的急诊部就医：

- 一条手臂或大腿软弱无力或麻木。
- 无法行走。
- 看东西会产生重影。
- 说话有困难或含糊不清。
- 头痛欲裂。
- 颈部十分僵硬。
- 呕吐不止。

如何治疗？

眩晕通常会自行好转，或者很容易治疗。有时候，它是有病的征兆。治疗方法视乎眩晕的成因而定。

您的医生也许会安排您接受一些检查，以帮助找出原因。

如何在家中照顾自己

当您觉得不舒服时：

- 躺一两分钟，或者直至那种感觉消失为止。
- 当您躺下后，用枕头垫高头部。平躺仰卧可能令您眩晕得更厉害。
- 慢慢深呼吸。
- 慢慢坐起来，站立之前先坐一两分钟。
- 慢慢站起来。
- 慢慢移动。当您转身时，设法转动整个身体而不仅是头部。
- 按医嘱服药。

为您的安全起见，在症状消失后的一个星期内：

- **不要**开车。
- **不要**操作大型机器。
- **不要**爬梯子或其他高空作业。

要防止跌倒或受伤：

- 家中不要有会让人绊倒的危险，例如小地毯及拖在外面的电线。
- 浴室或淋浴间内使用防滑垫。
- 上下楼梯时要抓住扶手。
- 用其他东西辅助行走，例如手杖、助行架或墙壁。

要了解更多信息，最好咨询：

- 您的家庭医生
- BC 省健康连线（HealthLinkBC）8-1-1（失聪及听障人士请打 7-1-1）或登录网站 www.HealthLinkBC.ca