

眩暈 Vertigo

眩暈(英文名稱 vertigo，讀音像‘ver-tee-go’)通常叫做‘頭暈’。

在眩暈時您也許會感到天旋地轉，或者您也許會覺得房間轉個不停。眩暈可能使到站立或步行有困難，您可能會覺得失去平衡。它也可能使您反胃(作嘔)。



眩暈的一些原因：

- 迅速轉頭
- 一隻耳朵或雙耳有毛病
- 病毒引起的疾病，例如傷風或流感
- 某些藥物
- 頭部受傷或裏面有壓力
- 毒品或酒精或兩者兼而有之

何時求助

如有以下的情況，就要去見您的家庭醫生或去免預約診所：

- 在遵照這些指示一個星期之後眩暈沒有消失。
- 眩暈是間歇性的，並影響日常活動。
- 您察覺自己的聽覺出現變化。

如果您頭暈並且有以下的情況，就要去最就近的急症室：

- 其中一條手臂或大腿軟弱無力或麻木。
- 無法步行。
- 看東西會產生重影。
- 說話有困難或含糊不清。
- 頭痛欲裂。
- 頸部十分僵硬。
- 嘔吐不止。

如何治療？

眩暈通常會自行好轉，或者很容易治療。有時候，它是有病的徵兆。治療方法視乎眩暈的成因而定。

您的醫生也許會安排您接受一些檢查，以幫助找出成因。

如何在家中照顧自己

當您覺得不舒服時：

- 躺一兩分鐘，或者直至那種感覺消失為止。
- 當您躺下時，用枕頭墊高頭部。平躺仰臥可能令您眩暈得更厲害。
- 慢慢深呼吸。
- 慢慢坐起來，站立之前保持坐著一兩分鐘。
- 慢慢站起來。
- 慢慢移動。當您轉身時，設法活動整個身體而不僅是頭部。
- 按指示服藥。

為您的安全起見，在症狀消失後的一個星期內：

- 不可開車。
- 不可操作大型機器。
- 不可爬梯子或做其他涉及高度的活動。

想防止跌倒或其他受傷：

- 家中不可有會讓人絆倒的危險，例如小地毯及外露的電線。
- 浴室或淋浴間內使用防滑墊。
- 上落樓梯時要抓住扶手。
- 以其他東西輔助步行，例如手杖、助行架或牆壁。

想知多點，應該詢問：

- 您的家庭醫生
- 卑詩健康結連(HealthLinkBC) 8-1-1 (失聰及聽障人士請打 7-1-1) 或上網到 www.HealthLinkBC.ca