

**응급 서비스 Emergency Services**

# 현기증 Vertigo

현기증은 흔히 '어지러움', '어지럼증', '어질증'이라고 합니다.

현기증이 오면 머리가 빙빙 돌거나 소용돌이치는 것 같이 느껴지든가 방이 빙빙 도는 것 같이 느껴질 수 있습니다. 서 있거나 걷기가 힘들고 균형을 잃은 느낌이 들 수도 있습니다. 또한, 메스꺼움(구역)도 느낄 수 있습니다.


**현기증의 일부 원인**

- 머리를 빨리 돌림
- 한쪽 또는 양쪽 귀에 생긴 문제
- 감기나 독감 같은 바이러스성 질병
- 일부 의약품
- 머리 부상 또는 머릿속 압력
- 약물이나 알코올 또는 약물과 알코올 병용

**도움을 받아야 할 때**

다음과 같은 경우 가정의에게 진찰을 받거나 워크인 클리닉에 가십시오.

- 여기 있는 도움말대로 했는데 1주가 지나도록 현기증이 사라지지 않는다.
- 현기증이 오락가락해서 일상 생활에 영향을 주고 있다.
- 청력에 변화를 느낀다.

어지러우면서 또한 다음과 같은 경우 가까운 응급실로 가십시오.

- 한쪽 팔 또는 다리에 힘이 없거나 감각이 없다.
- 걷지를 못한다.
- 물체가 둘로 보인다.
- 말하는 데 어려움이 있거나 발음이 꼬인다.
- 두통이 심하다.
- 목이 매우 뻣뻣하다.
- 토하기(구토)를 멈출 수 없다.

### 현기증은 어떻게 치료하나요?

현기증은 대개 저절로 나아지거나 쉽게 치료됩니다. 때로는 질병의 징후이기도 합니다. 치료법은 현기증의 원인에 따라 다릅니다. 원인을 찾는 데 도움이 되도록 의사가 일부 검사를 받게 하기도 합니다.

### 자가 치료법

상태가 안 좋을 때는

- 1~2 분간 눕거나 어지러운 느낌이 가실 때까지 누워 있습니다.
- 누울 때는 베개를 받쳐 머리를 올린 상태로 눕습니다. 고개와 등을 대고 바로 누우면 현기증이 악화될 수 있습니다.
- 숨을 천천히 깊이 쉰니다.
- 천천히 일어나 앉아 1~2 분간 가만히 있다가 일어납니다.
- 천천히 일어납니다.
- 천천히 움직입니다. 몸을 돌릴 때는 머리만이 아니라 몸 전체를 움직여 돌리려고 합니다.
- 약을 지시대로 복용합니다.

안전을 위하여 증상이 사라진 후 일(1)주일간

- 운전하지 마십시오.
- 큰 기계류를 조작하지 마십시오.
- 사다리를 오르거나 오르내리는 기타 활동을 하지 마십시오.

낙상이나 기타 부상을 방지하려면

- 깔개, 노출된 전선 등 발에 걸리면 넘어지게 하는 위험한 것들을 집에서 치웁니다.
- 욕조나 샤워실에서 미끄럼 방지 매트를 사용합니다.
- 난간을 잡고 계단을 오르내립니다.
- 지팡이, 보행기, 벽 등 걷기 보조물을 이용합니다.

### 자세한 정보 문의처

- 가정의
- HealthLinkBC 전화 8-1-1(청각 장애인용 번호는 7-1-1) 또는 웹사이트 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)