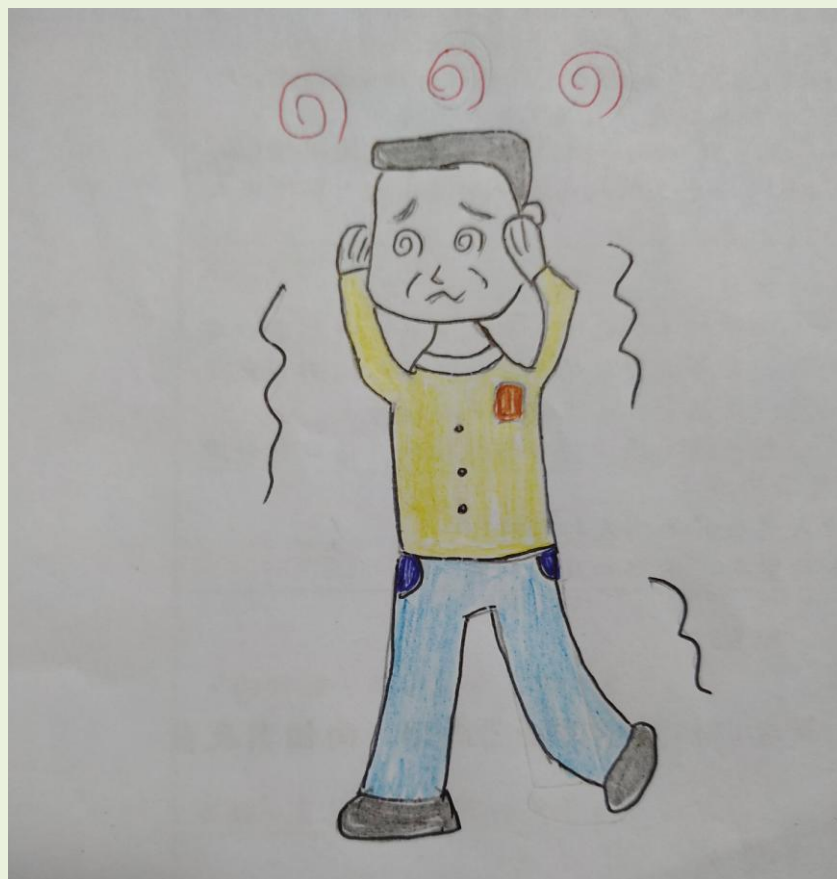




長者頭暈及眩暈之注意事項



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

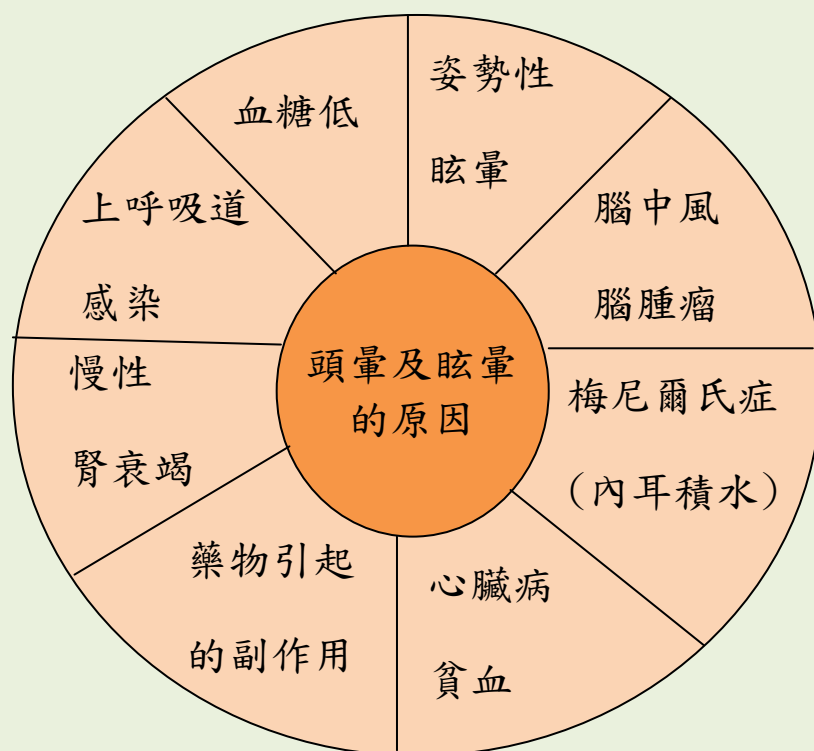
經高齡護理專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、何謂頭暈及眩暈：

名稱	說明
頭暈	有頭昏感覺，但身邊的人或物品沒有轉動的感覺。
眩暈	除了有頭昏，還會感覺到周圍環境旋轉不停；常常有噁心想吐等症狀。

二、造成長者頭暈或眩暈的原因：

長者頭暈及眩暈主要跟老化有關，會影響大腦功能、視力及身體感覺，原因如下圖(一)，其中以姿勢性眩暈最常見。



圖一 長者頭暈及眩暈原因

三、長者頭暈及眩暈時，該注意什麼？

最重要的就是及早就醫及預防跌倒發生。

(一)及早就醫

就醫時可以向醫師提供頭暈及暈眩相關的訊息，如下(表一)，以幫助醫師判斷及治療。

表一 頭暈及暈眩紀錄表

紀錄事項	紀錄內容
1. 每天頭暈幾次？	如：每天頭暈 2 次。
2. 每次頭暈維持多久時間？	如：每次約 3 分鐘。
3. 頭暈時有無人或物品旋轉不停？	如：天花板會一直在轉動。
4. 有無噁心想吐嗎？	如：會有想吐的感覺。
5. 有何慢性病嗎？	如：有高血壓、糖尿病。

(二)預防跌倒發生

1. 頭暈時應快點坐下或蹲下休息。



2. 穿著合身的衣褲以及包鞋。

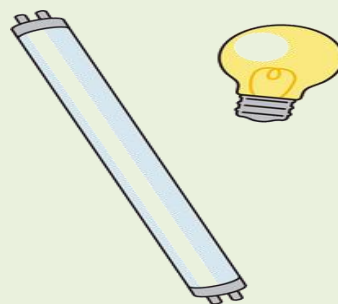


(<http://699pic.com/tupian/yifujianying.h>)

3. 洗澡及換穿褲子、襪子時，要在不會移動的椅子上完成。

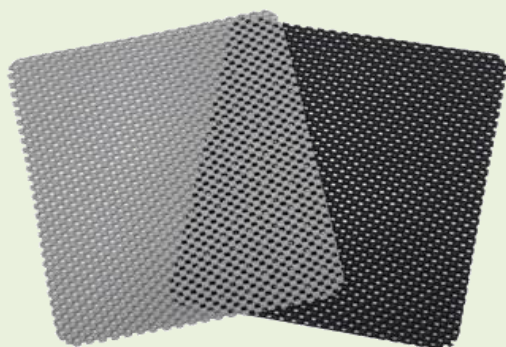


4. 家裡的燈光要明亮，地板走廊沒有物品擋住。



(<https://ac-illustr.com.tw/clip-art/392535/%E8%80%81%E4%BA%E9%A0%AD%E6%9A%88>)

5. 廚房、浴廁加裝止滑墊，且保持地板乾燥無水跡。



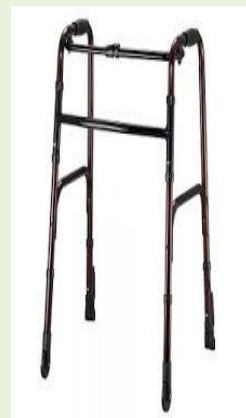
6. 廁所或走廊牆面裝扶手。



7. 坐在椅子上或馬桶時，雙腳可以踩到地板、腳不會空著，且上廁所需要有人在旁扶著。



8. 需要時可使用拐杖或助行器輔助行走。



(<https://cn.dreamstime.com>)

四、總結

長者頭暈及眩暈是一種症狀而不是疾病，但因為跌倒所帶來的傷害，輕者可能是破皮、瘀青，嚴重則可能會發生骨折、內出血甚至死亡等，因此須及早就醫，接受正確的治療。

五、參考資料

沈咏萱、林至欣(2010)·老年人眩暈的鑑別診斷與治療·*家庭醫學與基層醫療*，25(6)，212-217。

doi：10.6965/fmpmc.201006.0212

張佐文(1989)·頭暈·*慈濟醫學雜誌*，1(2)，74-76。

doi.org/10.6440%2fTZUCMJ.198907.0074

劉惠賢、徐亞瑛(2006)·頭暈老人的照顧·*健康世界*，
(251)，46-49。doi：10.6454/HW.200611.0046