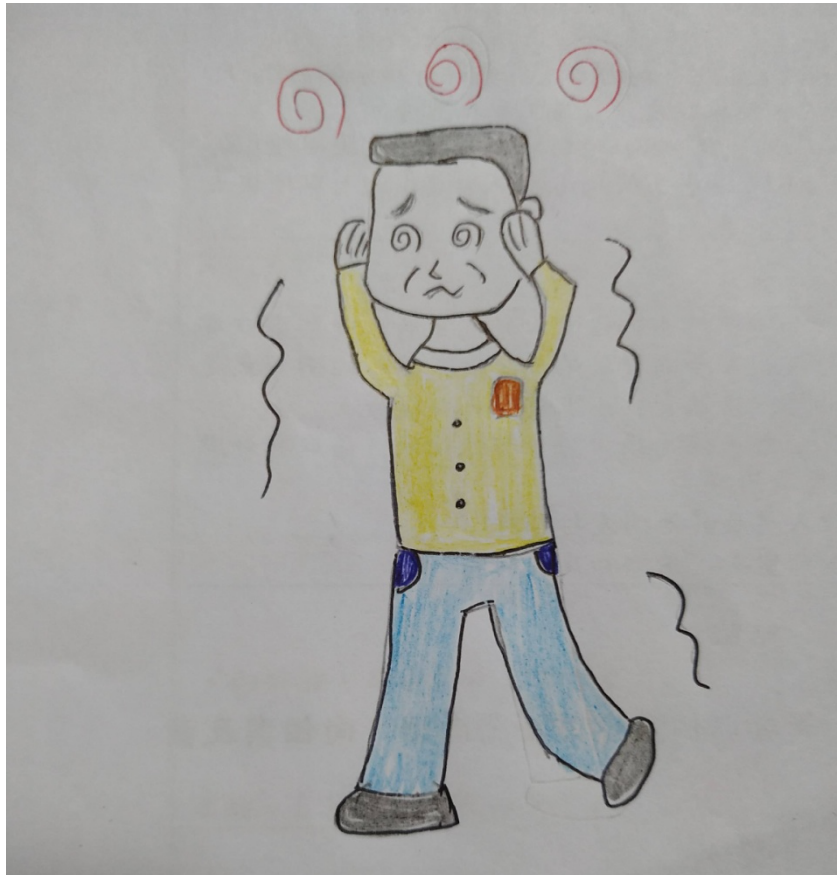




衛教編號: GER-033

2020.07.29 訂定
2023.06.30 2 修

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

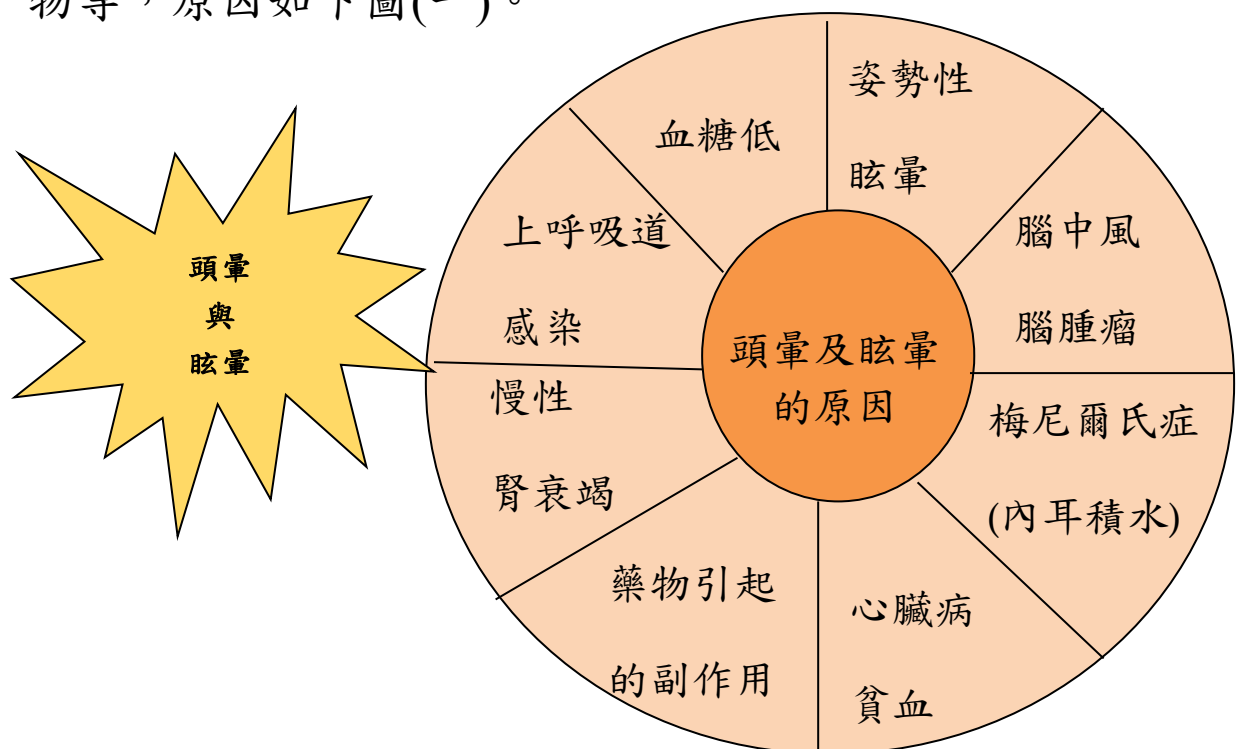
經高齡醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、何謂頭暈及眩暈：

名稱	說明
頭暈	有頭昏感覺，但周圍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，由於身體平衡功能退化，加上視力衰退，可能有白內障、青光眼及全身性新陳代謝疾病，如糖尿病、高血壓，更容易誘發眩暈症狀，發生率隨著年齡增長而增加，如心因性頭暈、梅尼爾氏症、中風、腎衰竭、呼吸道感染及藥物等，原因如下圖(一)。



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

可以向醫師提供頭暈及眩暈相關的訊息，如下

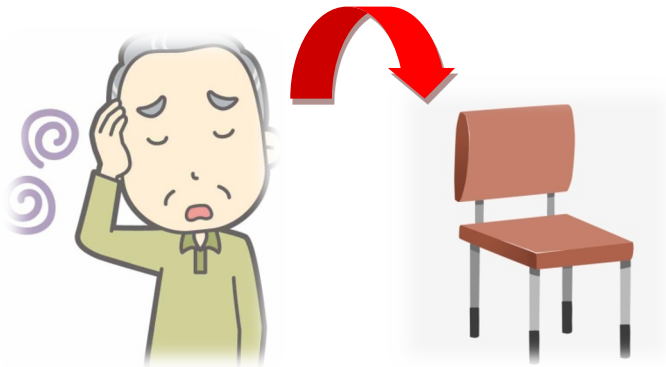
(表一)，以幫助醫師判斷及治療。

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

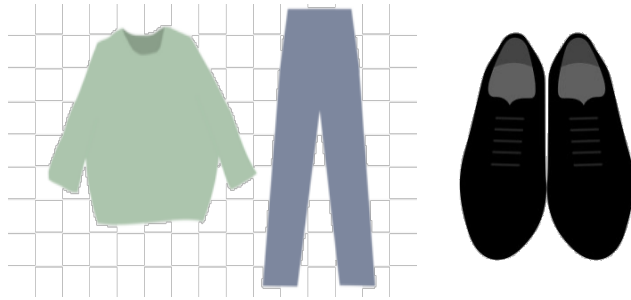
1.頭暈時應快點坐下或蹲下休息。



圖片取自 <https://www.ilion-termcare.com/m/Article/Detail/286>

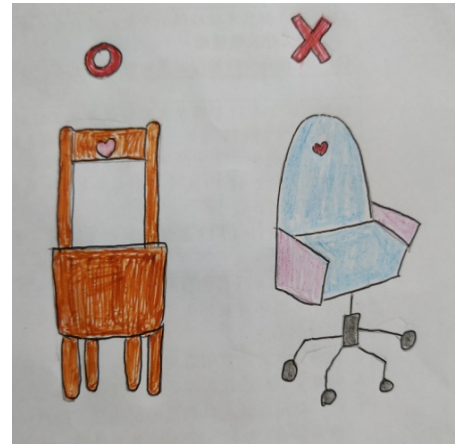
https://zh.pngtree.com/freepng/leather-furniture-chair-illustration_4542798.html

2.穿著合身的衣褲以及包鞋。

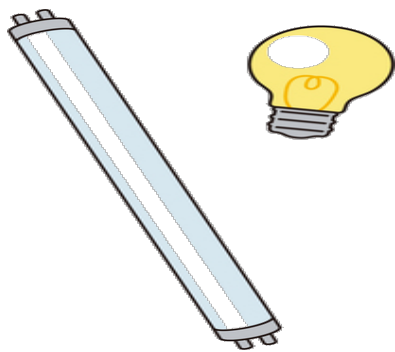


圖片取自：<http://699pic.com/tupian/yifujianying.h>

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。



圖片取自
<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。



圖片取自 <https://kknews.cc/home/8vajrve.html>

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。



圖片取自 <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

Kim, H. J., Lee, J. O., Choi, J. Y., & Kim, J. S. (2020).

Etiologic distribution of dizziness and vertigo in a referral-based dizziness clinic in South

Korea. *Journal of neurology*, 267(8), 2252–2259.

<https://doi.org/10.1007/s00415-020-09831-2>

Swain, S.K., Anand, N., & Mishra, S. (2019). Vertigo among elderly people: Current opinion. *Journal of Medical Society*, 33, 1- 5.

https://doi.org/10.4103/jms.jms_35_18

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1.頭暈是只有頭昏感覺，但周圍的人或物品沒有轉動的感覺。

是 否 不知道

2.眩暈是指除了有頭昏，還會感覺到周圍環境旋轉不停；常常有噁心想吐等症狀。

是 否 不知道

3.頭暈發作時應讓病人趕快做運動，促進血液循環。

是 否 不知道

4.因身體平衡功能退化，加上視力衰退，全身性新陳代謝疾病，如糖尿病、高血壓，更容易誘發眩暈症狀。

是 否 不知道

5.洗澡及換穿褲子、襪子時，要在不會移動的椅子上完成。

是 否 不知道