

# 國仁醫院

## M-21暈眩之護理指導

### 一、何謂暈眩？

指感到頭暈目眩、  
天旋地轉，  
伴隨噁心、嘔吐、  
無法站穩的感覺。



### 二、注意事項

#### (一)急性發作時：

- 1.以臥床休息為主，維持安靜及安全的環境。
- 2.症狀改善後，採漸進性活動，避免大動作起身或站起。
- 3.眩暈症狀久未改善或症狀加劇，應立即就醫診治。

#### (二)日常生活須知：

- 1.充足的休息及睡眠，避免熬夜，放鬆心情(因過度的壓力會引起眩暈)。
- 2.規律的生活作息及適度的身體活動，避免劇烈活動或突然改變姿勢。
- 3.飲食採低鈉之清淡飲食(海鮮、油炸食物、香蕉、橘子、西瓜、芒果等少攝取)。
- 4.避免巧克力、可樂、濃茶、咖啡、菸、酒等刺激性食物，以防止產生頭暈。
- 5.按時服藥，乃預防眩暈的不二法門。
- 6.依醫師指示回神經內科，或耳鼻喉科門診追蹤。
- 7.若有下列現象，需立即返院就診：  
頭暈與眩暈加劇、劇烈頭痛、無法進食(如：嚴重的噁心及嘔吐)、  
出現肢體無力現象、走路偏斜、口齒不清。