

精準鑑別 對症下藥 暈眩症不再惱人

治療頭暈要對症下藥，心因性頭暈要找心理精神科醫生幫忙，身體生理病變的頭暈則包括找耳鼻喉科醫生治療內耳不平衡、前庭神經炎等。有暈眩症的患者睡眠要充足，生活作息也要正常，煙、酒、咖啡、熬夜等都應禁止，日常生活也要注意舒緩壓力。

文／羅怡如

資料來源／台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區



睡眠充足、生活作息正常，可舒緩暈眩。

頭

暈是一種很常見的病症，幾乎每個人都有過這種經驗，甚至有些人只要一睡醒，就感覺所有的東西都在轉動。如果頭暈時除了有「天旋地轉」的感覺外，還出現眼球由左至右、或由右至左不自主的「眼球振動」，就可能是罹患了「暈眩症」。

暈眩的症狀

- 1、天旋地轉的頭暈感，可能有耳朵前庭器的異常。
- 2、虛弱及意識不清的感覺，可能併有低血壓。
- 3、站立不穩的感覺，可能要注意小腦或本體神經系統的異常。

但仍有四〇%的病人可能因為單純感覺或精神問題，而產生暈眩症狀。發生暈眩的大部分原因不外乎耳朵前庭異常、精神問題、感覺異常或神經系統心血管系統的問題。

Tips 暈眩要看哪一科

造成頭暈的原因很多，牽涉的範圍很廣。頭暈的治療要能對症下藥，心因性頭暈要找心理精神科醫生幫忙，去除壓力、焦慮、恐慌以及失眠等問題。身體生理病變的頭暈則分別找耳鼻喉科醫生治療內耳不平衡、前庭神經炎；找心臟科醫生治療高血壓、心臟病；找新陳代謝科醫生治療糖尿病及內分泌失調等。近年來神經耳科學乃一專門研究身體平衡的科學且發展迅速，也成為看頭暈病人的主要諮詢醫生。

為什麼會暈眩

若病人有暈眩或頭昏昏的問題，一般可以到家庭醫學



女性常因貧血，而引發頭暈或暈眩症。

科、耳鼻喉科或神經內科看診，家庭醫學科是一個整合生物醫學、行為科學及社會科學的專科，針對各類疾病加以診斷及治療，提供整體性、持續性及預防性的照顧，是處理常見疾病的專家，通常是全家人的醫療保健顧問。耳鼻喉科通常是處理「眩」（感覺在轉）的問題，而神經內科則常處理「暈」的問題（暈暈的感覺）。一般而言，平衡的感覺主要由內耳前庭系統、小腦及本體感覺系統，三個系統將訊息傳入大腦，由大腦感覺區綜合判斷是否平穩，若有不平均，則產生暈眩感。

主要是「暈」或「眩」？若是「眩」的問題，則詢問是否伴隨其他耳朵的症狀，例如耳朵漲漲的、聽力變差或是「暈眩」會隨頭部轉動而引發等，這一類的問題，則較為週邊內耳所造成的暈眩。

從神經內科學的角度而言，一個簡單的原則就是：「幾乎所有會運送到腦的訊號或東西都會導致頭暈」。例如：

(1) 眼睛視覺及視力的訊號輸入不好，就會造成頭暈或眩，例如眼鏡度數不正確或老花眼伴隨近視眼，水晶體調節障礙等。

(2) 血液內的成份失去平衡，所有運送到腦神經系統的成份若不正常都會引起頭暈，例如貧血、血糖太低、血氧不足、血鈉不足、一氧化碳早期中毒、安眠藥濃度太高、降血壓藥物導致血壓太低、利尿劑導致身體中水份不足、血管擴張劑造成血管放鬆，導致腦血灌流不足、流汗太多、年輕人不吃早餐或減重太快導致身體水份及養份不足等。

(3) 血液輸送的結構有問題，例



如心律不整、心臟血液輸出因瓣膜狹窄或心臟內黏液腫瘤導致輸出阻礙、腦血管的結構有狹窄造成脊椎基底動脈循環不全 (vertebrobasilar insufficiency, VBI) 是導致中樞性暈眩和年長者暈眩的常見原因。

(4) 小腦系統出問題，例如單側聽力逐漸變差的腦幹聽神經瘤或急性小腦中風導致步態不良及吞嚥困難等。

(5) 本體感覺系統的問題，常見是糖尿病友血糖控制不良，導致嚴重多發性神經病變，或頸椎壓迫導致及脊椎後側的本體感覺異常，在夜間光線不良時特別感到走路不穩的感覺。

(6) 身心問題，例如心情、情緒、睡眠品質不佳及工作不順心，往往也會造成頭昏昏的感覺。

耳鼻喉科醫師診療過程中，主要

有暈眩症的患者，日常生活也要注意舒緩壓力。



是假定神經內科的小腦及本體感覺系統沒問題，所以主要檢查內耳相關功能；而神經內科醫師則是從內耳、小腦及本體感覺系統全方位來評估病患。若年輕的患者有暈眩問題，建議先看耳鼻喉科；相反的，若年長者或疑似有心血管障礙者，則建議可以先看神經內科，往往可以得到較周全的評估。

常見暈眩類別

暈眩類別很多，其中較常見的包括梅尼爾氏症、偏頭痛性暈眩、更年期暈眩，說明如下：

梅尼爾氏症 主要症狀除暈眩外，還有聽力異常、耳鳴、耳朵有腫脹感，也

常合併有噁心、嘔吐、失去平衡感。梅尼爾氏症好發於年輕至中年人，女性較男性多，目前認為是內淋巴系統的水腫導致的暈眩。在疾病早期，發作時常有急性或漸進的聽力喪失、低頻聽力喪失、耳朵悶塞發脹、無法忍受吵雜聲音等症狀，病人常有「聽到的聲音變了！」的反應。病人暈眩發作後，若曾提到有聽力症狀，梅尼爾氏症的可能較高。治療上可透過止暈藥物、改善血液循環藥劑控制，並做好生活管理，限制鹽分攝取，避免疲勞的生活型態，以期減少發作次數。

偏頭痛性暈眩 好發於年輕女性，生理期前後、天氣變化、壓力、特殊飲食都可能誘發發作。病人多數有偏頭痛史，暈眩的當下往往也伴隨有頭痛。

是否是偏頭痛影響平衡系統，導致偏頭痛病人後來也出現暈眩，目前仍無從得知。治療方式則以控制偏頭痛為主，飲食方面可以少吃番茄、紅酒、巧克力、乳製品、味精、醃製食物等，以免誘發偏頭痛，進而引起偏頭痛性

暈眩。

更年期暈眩

暈眩是個令人避之唯恐不及的疾病，女性也會因為更年期身體機能下降而引發暈眩。更年期女性若因為暈眩影響生活，應尋求專科醫師緩解症狀，切勿勉強忍受，以免日後症狀惡化難以收拾。更年期女性由於停經缺少荷爾蒙保護的關係，原本運作順暢的內分泌系統開始紊亂，有時造成交感神經機能亢進，血管過度收縮，使得血流不暢，進而導致暈眩，





嚴重者還會伴隨失眠。一旦發生暈眩，日後復發率高，因此要相當注意。女性也常罹患缺鐵及B₁₂所引起的貧血症，而引發頭暈或暈眩症，因此女性必須注重貧血及荷爾蒙等因素，建議前往婦科就診以排除上述可能，除此之外引起的暈眩症原因也不少，建議詳細檢查才能徹底治療而痊癒。

處理暈眩問題

暈眩是相當惱人的問題，可請教家庭醫學科、神經內科或耳鼻喉科專科醫師診斷，以區分暈眩的真正病因做最好的治療。由於暈眩症的病因多樣化，使得診斷及治療，有時十分困難。在暈眩症的急性發作期，治療的方法，一般是以注射或口服給予「抗組織胺

藥劑」或「Phenothiazine藥劑」，來抑制暈眩。但若是中樞神經系統異常，長期使用鎮靜劑反而會延遲痊癒的時機。利尿劑則對梅尼爾氏症有些效果。

有暈眩症的患者，在藥物方面，應避免阿斯匹林或含阿斯匹林、咖啡因的藥物。同時要避免香菸，因為香菸的尼古丁會讓血管收縮，減少內耳的血液循環，加重症狀。另外，睡眠要充足，生活作息也要正常，煙、酒、咖啡、熬夜等都應禁止。日常生活也要注意舒緩壓力，因為工作壓力也是造成暈眩的主因之一，建議適度的休息，也要避免長時間不間斷的工作。在飲食上面，太鹹、太甜的食物都應避免。

暈眩病人及家人最好留心觀察暈眩發作時的型態、頻率、持續時間、什麼因子會誘發或緩解，並將其詳細告知醫師，才可以精準的鑑別診斷，對症下藥，這些都可幫助診斷暈眩成因，進而好好治療疾病。❧

暈眩症發作怎麼辦？

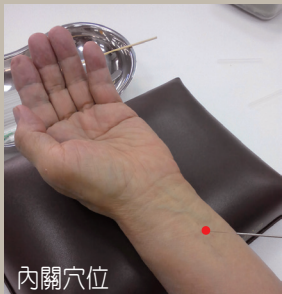
* 突發的急性暈眩，趕緊找個較硬的平面躺下來。身體儘量不要動，眼睛張開，看一個固定的目標。不要急著喝水，可能會吐，維持這樣一直到暈眩過了，再慢慢起來。

* 短暫性暈眩，吃藥休息就可以了，但是如果暈眩的情況嚴重且頻繁，就要積極治療。

* 容易暈眩的人，體質較虛，一有前兆，按下列穴位可以緩解、止暈。

1. 曲池穴：位置在肘外側，屈肘，肘橫紋外側盡端，也有降血壓作用。

2. 內關穴：位置在手掌面關節橫紋的中央，往上約三指寬的中央凹陷處。



內關穴位

按此穴位幫助入眠，可調節自律神經，抒壓／解除疲勞，治頭暈目眩。

3. 勞宮穴：握拳，以中指無名指屈向掌心，兩指尖的中間處，暈車也可按壓勞宮穴。