

腦眩暈 護理指導單



急診室 製作

諮詢專線：(04)7113456#8117

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2021年03月

修訂日期：2026年08月(三版)

51500-單張-中文-113-03

一、認識眩暈

眩暈常讓人感覺「四周天旋地轉」或「物體在晃動」，並伴隨噁心想吐。主要原因有兩類：

1. **內耳不平衡**：如耳石症、前庭神經炎。雖然極度難受，但對生命沒有立即危險。
2. **腦血管病變**：如腦中風、小腦病變。這具致命危險，必須立刻就醫緊急檢查。

二、眩暈症狀（危險警訊）

1. **看物有疊影**：看東西出現雙重倒影、或視力突然模糊。
2. **說話說不清**：說話口齒不清、大舌頭，或吞嚥變得很困難。
3. **手腳變無力**：單側手腳麻木、沒有力氣，或走路東倒西歪。
4. **神智不清楚**：伴隨持續性劇烈頭痛、脖子僵硬或意識模糊。

三、眩暈發作時：安心急救法

1. **立刻坐下或躺下**：保持鎮定，趕快抓住身邊座椅或床沿，嚴**防跌倒**摔傷。
2. **平躺別動**，閉眼休息：慢慢移動身體，找到最「**不暈**」的姿勢，維持固定不動。
3. **睜眼時緊盯固定物**：如果必須張開眼睛，請盯著牆壁或時鐘，不要讓眼珠亂飄。
4. **一小時沒好快就醫**：若持續大量、劇烈嘔吐、手腳無力、說話不清，請立刻按護士鈴或就醫。



四、如何預防與復健

- 1.按時服藥不擅停：遵照醫囑服藥，不聽信地下電台偏方，穩定腦神經與內耳。
- 2.作息規律防過勞：避免熬夜、維持充足睡眠，睡眠障礙會大幅增加眩暈復發率。
- 3.起身動作放慢步：更換姿勢（如起床、站立）要放慢動作，降低姿態性低血壓跌倒風險。
- 4.漸進進行前庭復健：在恢復期，可諮詢醫師進行漸進式轉頭、低頭練習，訓練大腦重新適應平衡。
- 5.少碰咖啡茶酒菸：飲食清淡少鹽，拒絕抽菸與飲酒，避免刺激內耳與血管。



自我評量(是非題)

- () 1.突然覺得天旋地轉、暈得很厲害時，要趕快抓好身邊的桌子、椅子或牆壁，慢慢坐下或躺下。
- () 2.為了預防頭暈和嘔吐，平時不可以吃太飽，也要少喝咖啡、少喝茶、少吃乳酪。

參考資料：

臺灣神經學學會（2023）·急性眩暈與中樞性病灶鑑別診斷臨床指引·

題號	1	2
解答	0	0