

暈眩頭暈之注意事項

1. 人類的內耳分為兩部份。一部份負責聽聲音，一部份負責維持平衡的。內耳的壁上附著許多非常細小的平衡石，這些平衡石可以幫助我們感覺直線加速及減速的動作。
2. 平衡石有可能因為某些原因而從內耳的壁上脫落，當病人轉頭或改變姿勢時，這些脫落的平衡石就會撞擊到旁邊平衡器官而造成病人頭暈。
3. 容易誘發頭暈的姿勢改變包括躺下、起床、床上翻身、身體前彎、頭往後仰及突然轉頭。
4. 頭暈時，儘可能臥床休息，不要下床走動。
5. 下床前採漸進式下床，即先坐於床沿等不暈才可走動。
6. 走動時，注意行動安全不要跌倒。
7. 依照醫師指示定時服藥，定期返回門診診療。