

惱人的眩暈症 — 談良性姿態性陣發性眩暈

◎台中安康社區醫療群/康暉耳鼻喉內兒科聯合診所 劉益誠醫師

在暈眩患者中，良性姿態性陣發性眩暈（簡稱BPPV）是一種相當常見的毛病。顧名思義，它是一種良性的（不會有生命危險）、與姿勢狀態有關（身體向前或向後彎發生）、陣發性的（不是持續一直暈，而是因動作改變才會一陣子暈），因此一旦醫師告訴病患是這種病時，就不需太過懼，雖然暈起來很不舒服，只要經過醫師簡易的頭位轉動治療，即可不藥而癒。

BPPV的病理原因乃是內耳前庭器上的耳石脫落，掉落在半規管內，隨著頭部位置改變而刺激神經所致。內耳前庭器就好比房子一樣，由像石頭成分顆粒（稱為耳石）堆積構成，會因為老化（房子年久失修）或頭部外傷（天災外力破壞）造成耳石脫落。典型的BPPV是病人改變頭位動作時會產生旋轉性眩暈，病人通常可明確描述旋轉的感覺及誘發的頭位方向。病患常會抱怨一起床一陣眩暈或躺下去睡覺就會一陣眩暈，在床上翻個身也會暈眩，有時一抬頭看天花板也是一陣眩暈。這種眩暈具有延遲發作（動作改變後幾秒鐘後才有暈的感覺），持續數十秒，反覆同一動作暈的感覺會減弱或消失。

診斷BPPV通常用HALLPIKE氏姿勢測試法：令患者由坐立位往後躺頭向左或右懸空，藉由姿勢改變，誘發出眩暈及眼震，即可確定診斷。放射線X光檢查及實驗室抽血檢驗並不需要，因為這些檢查都正常。

BPPV的治療分成：1. 耳石復位術 2. Brandt-Daroff運動 3. 手術。耳石復位術必須由熟悉內耳生理解剖原理的醫師操作，否則易產生耳石跑到另外一個不同的半規管。最常用的Epley氏方法，乃藉由三個簡易頭位轉動方法，兩三分鐘即可讓耳石復位，達到治療的目的，約有八成病人藉由此法治癒。另外兩成病人經耳石復位術仍無法改善者，可試著做Brandt-Daroff運動，這是一種由病患自己在家就可以做的平衡神經運動，超過九成患者會成功治癒。如果上面兩種方法都無法改善（約佔此類病例百分之一），且症狀持續一年以上，才考慮手術治療。

Brandt-Daroff運動很簡單，其方法如下：1. 首先讓病人坐正，頭轉45度向左，快速放下頭部向右側躺 2. 坐正回中立位 3. 仿步驟1頭轉45度向右，再身體躺向左側 4. 坐正回中立位。每一姿勢至少需維持30秒或更長直到眩暈消失。在運動過程中，眼睛可以閉著，任何姿勢皆可能誘發眩暈。早、午、晚各練習五次。

BPPV預後不謬，雖然大部分不治癒也會好，但病患常要忍受數個星期或更久的痛苦，如果提早診斷及治療，將免除不必要的藥物治療及金錢浪費。熟悉這些治療方法或轉診給專科醫師，將是病患一大福音。

醫師簡介

劉益誠醫師

台中安康社區醫療群
康暉耳鼻喉內兒科聯合診所

