



為眩暈做紀錄 診斷病因很管用

文／中西醫結合科 醫師 張家豪

「**醫**生，我昨天起床的時候，突然一陣眩暈，還撞到牆壁。」

「醫生，我最近整天都在暈，好像沒有睡飽，又好像喝醉酒一樣。」

在門診，眩暈是相當常見的症狀。根據統計，5-10%的人曾經罹患眩暈症，其盛行率也與年齡成正比。眩暈發作時，病人的感覺就像原地旋轉、被強風吹偏或有傾斜感，有些人會覺得自己明明沒動，但所處的環境卻一直在動，甚至還伴隨噁心、嘔吐、耳鳴或耳聾等症狀。

為什麼會那麼暈啊？

宋朝的《三因極一病証方論》首先提出「眩暈」一詞：「方書所謂頭面風者，即眩暈是也。」「頭面風」意指就像頭面部吹到風一樣，有搖曳、傾斜的感覺，還有陣發性的特徵，如風吹過即逝一般。書中也論述外因、內因、不內外因等致眩暈的病因病機及治療方法，所謂外因，包括病毒感染、感冒，或服用一些有耳毒性的藥物等；內因為老化、睡眠不足、情志因素等；不內外因，多為飲食過鹹、過度疲勞或頭部撞擊等。可見導致眩暈的原因十分多樣化。

眩暈發作後，別忘了…

患者若眩暈發作，在坐下或躺下休息後，可以想想，是否有上述原因？最好將發作時間和頻率，例如幾點幾分發作，何時停止，有沒有伴隨噁心嘔吐、頭痛、耳鳴、耳聾等症狀，以及眩暈發作時在做什麼事情，是開車、行走或是起床站起來的時候容易暈，還是只要頭部轉某個方向就會暈等等，一一詳細紀錄下來。通常到了門診，醫師也會詢問發作時有沒有伴隨感冒症狀？有沒有吃到有耳毒性的藥物？是否睡眠不足？有無發生重大事件影響情志？或是有無頭部外傷病史？若能提供充分的資訊，有助於醫師正確診斷。

在問診之後，醫師會安排一些理學檢查，例如全身一般檢查，或者耳鼻喉科專科檢查、神經學檢查、聽力檢查、聽覺電生理檢查，甚至影像醫學檢查等，再針對病因進行治療。

抗暈，中西醫各有對策

西醫治療眩暈，除了使用抗組織胺、抗焦慮劑、利尿劑等藥物，還有中耳給藥注射治療及手術治療等。中醫方面，針對不同證型也可處以適當的方藥，如風邪外襲用川芎茶調散，痰濁內阻用半夏白朮天麻湯等。針灸可針刺百會、聽宮、耳門、合谷等穴位，也可施以穴位注射或耳針療法。

復健方面，可以透過加強凝視能力的穩定度，即眼睛注視一個定點，頭部左右轉動，來代償前庭系統的不足，以及重複做頭部運動等來訓練適應能力。中醫還有一種導引法，如「坐地交叉兩腳，以兩手從曲腳中入，低頭叉頸上」、「腳著項上，不息十二通，必癒大寒不覺暖熱，久頑冷患，耳聾目眩」，另有鳴天鼓法及穴位按摩等。這些方法都可以防治眩暈。

醫師的叮嚀

眩暈並不可怕，可怕的是延誤治療或是診斷錯誤造成藥不對症，甚至因為長時間用藥而出現藥物副作用。再次提醒患者，眩暈發生後，請認真記錄眩暈的時間、頻率及伴隨症狀，讓醫師有更多資訊可以參考。📌