



## 1. 注意事項

- 注意下床或行走間，日常生活環境的安全，必要時使用輔助用具，如拐杖或雨傘等。
- 避免從事劇烈或易引起眩暈活動，如旋轉動作。
- 發作期間最好有人陪同照顧。
- 規律生活作息及適度身體活動，充分的休息並避免熬夜。
- 如轉動身體時發生劇烈眩暈，盡量維持引起眩暈時姿勢不要動，緩慢移動身體等眩暈消失後再動。
- 避免駕車及騎機車。



## 3. 頭暈、眩暈該掛的科別

- 眩暈合併暈厥、昏倒、心悸、胸悶－心臟功能失調引起腦部缺血=>心臟內科。
- 與躺下、站立姿勢有關－姿態性低血壓，藥物副作用=>心臟內科。
- 合併耳鳴、聽力喪失－內耳不平衡、梅尼爾氏症=>耳鼻喉科。
- 與頭部轉動有關－良性姿勢性眩暈=>神經內科或耳鼻喉科。
- 合併步態不穩、複視、視力模糊－腦幹中風=>神經內科。

