

眩暈症護理指導

一、什麼是眩暈症：

指看四周的東西在旋轉的感覺，以內耳半規管的問題最常見。

二、症狀：

天旋地轉，無法站穩、走路、也伴隨著噁心、嘔吐。

三、治療

若藥物和飲食仍無法有效控制，則考慮手術治療。

四、注意事項：

1. 按時服藥約 2 週至 8 週。
2. 飲食控制：
 - (1) 低鹽低糖飲食，避免太鹹的食物，如醃製品、香腸、臘肉、醬瓜。
 - (2) 烹飪適量鹽分，不建議大量喝湯，因湯中鹽分過多。
 - (3) 口味宜清淡，多吃新鮮蔬菜、糙米。
3. 多喝開水，每天至少 2500 cc。
4. 拒絕菸、酒、咖啡、濃茶、可樂、巧克力等刺激品。
5. 充足的睡眠、適當的運動。
6. 避免壓力過大、維持情緒穩定。
7. 姿勢改變時動作要緩慢輕柔。

***對護理指導單張內容有任何疑問請立即來電詢問：**

健康諮詢中心，聯絡電話：02-29829111分機3169

三重院區____病房，聯絡電話：02-29829111分機_____

板橋院區____病房，聯絡電話：02-22575151分機_____