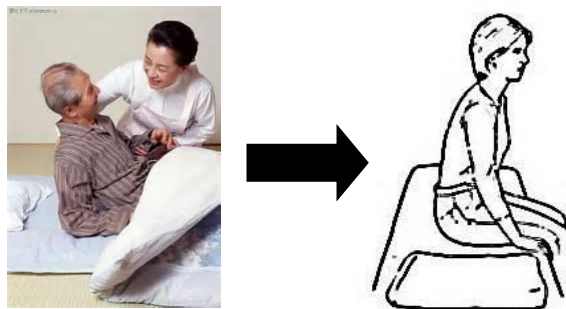


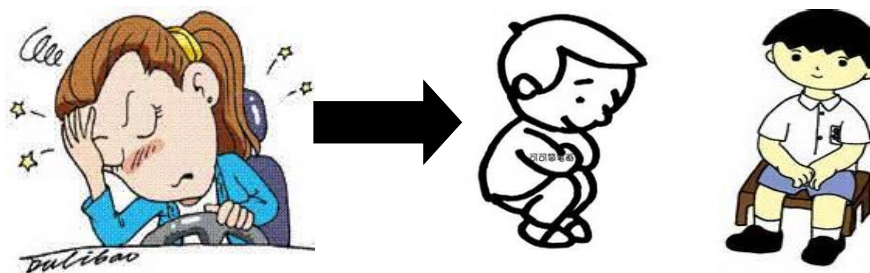


郭綜合醫院 頭暈、眩暈注意事項

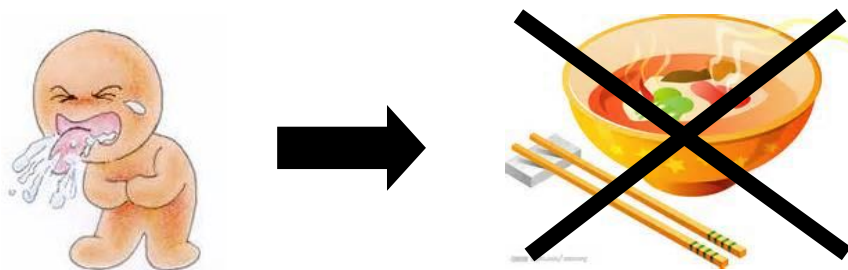
1. 頭暈、眩暈時盡量不要突然改變姿勢，若平躺要起身時，請先坐於床緣 10-15 分鐘，如無不適時再起身下床；必要時可於床上使用便盆及尿壺。



2. 站立時若感到頭暈、眩暈厲害，請先蹲下或坐下，以預防跌倒。



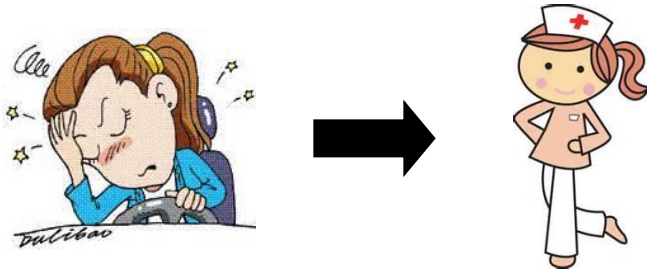
3. 若有噁心、嘔吐等症狀時，請先勿進食，以免噎到。



4. 睡眠正常，避免過度勞累、熬夜及情緒緊張。



5. 宜多臥床休息，於改變姿勢時應緩慢進行，下床活動時須有人從旁協助。
6. 若頭暈、眩暈持續未改善請告知醫護人員。



7. 在外若發生頭暈、眩暈厲害、無法站立或行走、頭部劇烈疼痛或意識改變、視力減退、模糊或複視、嚴重噁心、嘔吐、步態不穩、一側手腳無力或麻痺等情況時，請立即至醫療院所檢查。



8. 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、蹲下突然站起及突然轉頭，因此姿勢之改變要注意將動作放緩慢，減緩其發生。