病患資訊單張

Benign Paroxysmal Positional Vertigo

醫院:

良性陣發性位置性眩暈

甚麼是眩暈？

眩暈是一種運動錯覺，或是感覺實際上並不存在的運動。發生眩暈時，一個人通常會感到天旋地轉（頭昏眼花）。造成眩暈的原因可能是內耳平衡器官受到了干擾。

眩暈是怎樣引起的？

良性陣發性位置性眩暈（簡稱 BPPV）是最常見的一種眩暈。突然改變體位姿勢通常會造成眩暈。

當人的內耳平衡器官（內耳石）受到干擾時，BPPV 就會出現。內耳石是體積微小的晶體狀器官，一旦脫位，便會導致眩暈症狀出現。內耳石脫位可能是自然發生的，也可能因為頭部創傷所致。

這種症狀之所以稱為良性，因為它不會對身體造成嚴重傷害。

年齡超過 40 歲的人或是女性出現突發性眩暈較為常見。

BPPV 引起眩暈的通常誘因是某些頭部的姿勢或運動。雖然眩暈發生突然，但是如果你保持靜止，無需一分鐘便會消失。眩暈通常會伴有噁心（可能會持續數小時），有時也會引起嘔吐。一次發病後，症狀通常持續數日（罕見情況下數個星期）才會逐漸消失。

在 BPPV 病例中，眩暈持續並同時伴隨有耳鳴或失聰的情況並不常見。如果你有這些症狀，則必須告訴醫生。

其他引發眩暈的原因包括頭部創傷、病毒感染、內耳疾病或機能退化。有時引發眩暈的原因甚至根本無法確認。

診斷

醫生會要求你詳細描述自己的症狀，並據此作出診斷。醫生在為你檢查的過程中會做一些測試，目的是引發症狀出現（在你可以承受的範圍內）。這能幫助診斷，確認身體的哪一側是問題所在。這些測試可能並不能讓醫生得出最終結論，所以你必須安排向醫生作進一步檢查。

治療

在大多數情況下，眩暈突發之後症狀會很快地自然消失，但有時也許持續數星期。一部份人的症狀會非常劇烈，同時持續很長時間。

如果你長期患有 BPPV，或許可以選擇以下治療方式：

- Epley 復位活動。如有必要，醫生會實施這項療法。
- 休息和服用鎮靜劑（微量鎮靜藥物）。
- 服用抗噁心藥物，但是無法根治。
- 在家中做一些特別的運動，包括 Brandt Daroff 復位法運動（見反面）。

你也許會被轉介給專科醫生，以便進一步治療。

病患資訊單張

良性陣發性位置性眩暈

可在家中做些甚麼？

- 避免容易引起眩暈的頭部姿勢。
- 按照要求做 Brandt Daroff 復位法運動。
- 避免睡覺時側躺在身體“不好”的一側。
- 休息睡覺使用兩個枕頭（高枕），將頭部擡高。
- 清晨起床時要緩慢，在牀沿上安坐片刻之後才站起身。
- 根據醫囑服藥。
- 不要駕車。

要求：

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

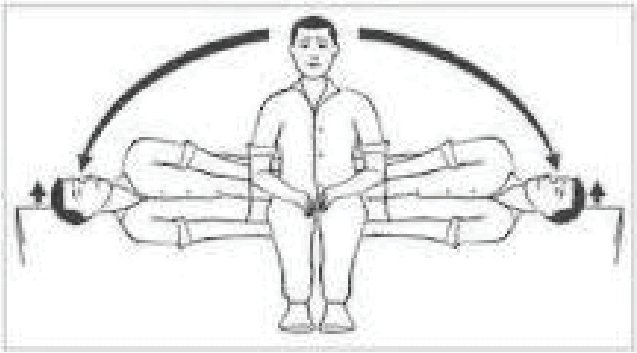
_____

_____

_____

Brandt-Daroff 復位法運動

這是一套你可以在家中做的練習運動，作用是幫助消減 BPPV。做這些動作會引起頭暈，因此會讓你感到不舒服，但這意味著有效果。



- 坐在牀沿上。
- 頭部左轉 45 度。
- 馬上順右手側身快速躺下。
- 等待 20-30 秒鐘或直至眩暈消失。
- 起身坐直。
- 等待 20-30 秒鐘或直至眩暈消失。
- 換一個方向重復同樣的動作。頭向右轉，順左手側身快速躺下。
- 在 10 分鐘內重復做 5 個輪回。

尋求幫助：

如有緊急情況，你可以前往最近的醫院急診部或致電 000。

Emergency Care Institute
NEW SOUTH WALES

Published Jun 2015. Next Review 2025. © State of NSW (Agency for Clinical Innovation)

免責聲明：所含內容為一般健康衛生資訊。請諮詢醫生或其他專業衛生人員，確保資訊適用於你的個人情況。