病症介绍资料

Benign Paroxysmal Positional Vertigo

医院:

良性阵发性位置性眩晕

什么是眩晕？

眩晕是一种运动错觉，或是感觉实际上并不存在的运动。发生眩晕时，一个人通常会感到天旋地转（头昏眼花）。造成眩晕的原因可能是内耳平衡器官受到了干扰。

眩晕是怎样引起的？

良性阵发性位置性眩晕（简称 BPPV）是最常见的一种眩晕，通常是因为体位姿势突然改变。

当人的内耳平衡器官（内耳石）受到干扰时，BPPV 就会出现。内耳石是体积微小的晶体状器官，一旦脱位，便会导致眩晕症状出现。内耳石脱位可能是自然发生的，也可能因为头部创伤所致。

这种症状之所以称为良性，因为它不会对身体造成严重伤害。

年龄超过 40 岁的人或是女性出现突发性眩晕较为常见。

BPPV 引起眩晕的通常诱因是某些头部姿势或运动。眩晕虽然会突然发生，但是如果你保持静止，无需一分钟便会消失。眩晕通常会伴有恶心（可能会持续数小时），有时也会引起呕吐。一次发病后，症状通常需要数日（罕见情况下数个星期）才会逐渐消失。

在 BPPV 病例中，眩晕持续并同时伴随有耳鸣或失聪的情况并不常见。如果你有这些症状，则必须告诉医生。

其他引发眩晕的原因包括头部创伤、病毒感染、内耳疾病或机能退化。但是，有时引发眩晕的原因根本无法确认。

诊断

医生会要求你详细描述自己的症状，并据此作出诊断。医生在为你检查的过程中会做一些测试，目的是引发症状出现（在你可以承受的范围内）。这能帮助诊断，确认身体的哪一侧是问题所在。这些测试可能并不能让医生得出最终结论，所以你必须安排向医生作进一步检查。

治疗

在大多数情况下，眩晕突发之后症状会很快地自然消失，但有时也许需要数星期。一部分人的症状会非常剧烈，同时持续很长时间。

如果你长期患有 BPPV，或许可以选择以下治疗方式：

- Epley 复位活动。如有必要，医生会实施这项疗法。
- 休息和服用镇静剂（微量镇静药物）。
- 服用抗恶心药物，但是无法根治。
- 在家中做一些特别的运动，包括 Brandt Daroff 复位法运动（见反面）。

你也许会被转介给专科医生，以便进一步治疗。

病症介绍资料

医院:

良性阵发性位置性眩晕

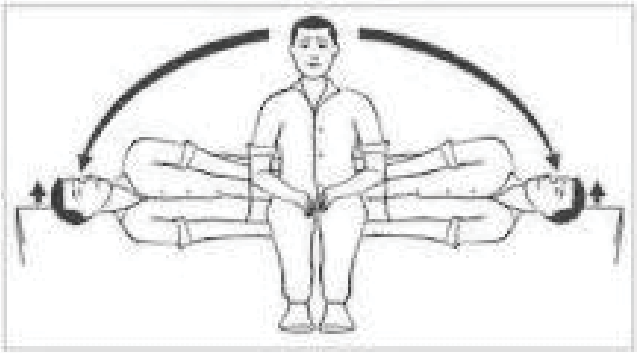
可在家中做些什么？

- 避免容易引起眩晕的头部姿势。
- 按照要求做 Brandt Daroff 复位法运动。
- 避免睡觉时侧躺在身体“有问题”的一侧。
- 休息睡觉使用两个枕头（高枕），将头的部位抬高。
- 清晨起床时要缓慢，在床沿上安坐片刻之后才站起身。
- 根据医嘱服药。
- 不要驾车。

要求：

Brandt-Daroff 复位法运动

这是一套你可以在家中做的练习运动，作用是帮助消减 BPPV。做这些动作会引起头晕，因此会让你感到不舒服，但这意味着有效果。



- 坐在床沿上。
- 头部左转 45 度。
- 马上顺右手侧身快速躺下。
- 等待 20-30 秒钟或直至眩晕消失。
- 起身坐直。
- 等待 20-30 秒钟或直至眩晕消失。
- 换一个方向重复同样的动作。头向右转，顺左手侧身快速躺下。
- 在 10 分钟内重复做 5 回。

寻求帮助：

如有紧急情况，你可以前往最近的医院急诊部或致电 000。

Emergency Care Institute
NEW SOUTH WALES

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

免责声明：所含内容为普通卫生健康信息。请咨询医生或其他专业卫生人员，确保信息适用于你的个人情况。