

# 常晕眩 哪里出问题

**问：近来我每次在床上翻身时都有头晕的感觉。有时，抬头晾衣时，整个房子也会旋转，驾驶倒车时也觉得晕眩。这种晕眩感约持续30秒就会消失，时间虽不长，但感觉很可怕，我甚至不敢移动头部。**



西医

## 多数可自行康复



**何佑振 医生**  
耳鼻喉顾问医生  
陈笃生医院

这很可能是常见的良性阵发性位置性眩晕（benign paroxysmal positional vertigo, BPPV）。这是一种涉及耳内平衡器官的毛病，使患者觉得头部有旋转感。由于人体的平衡器官藏于耳朵深处耳膜后方，其结构有多个通道，每个通道可检测到特定方向的变化。这些通道都充满会相互作用的淋巴液和钙晶体。头部的某一姿势有时会使钙晶体松动，刺激通道而致眩晕。

医药界还不完全了解起因，但这可能与平衡器官的磨损有关。眩晕的症状常见于年长者，头部受伤或平衡器官或其神经运输发炎时，也可导致病症发生。晕眩一般不会恶化，通常只有当头部姿势刺激到钙晶体才会引发症状，只要避免做那些动作就可。

若患者是从事高处作业的建筑工人、窗户清洁工，以及机械操作员或司机，因为头部经常保持一定姿势，尤其容易导致眩晕。

BPPV大多会自行康复，但建议患者接受耳鼻喉专科诊断，以排除其他疾病的可能性。医生可针对患者情况通过调节钙晶体，避免毛病再犯，治愈率为80%。小部分病人可能会旧病复发，须再接受治疗。极少数的顽固病例也可选择手术治疗。

中医

## 常发生应尽快求医



**谭国才 医师**  
金河中医针灸诊所

方向感或平衡感出现障碍，产生天旋地转、不能站立，还常伴有恶心呕吐、心悸、出冷汗等，皆属于“眩晕”症状。眩晕症患者轻者低头闭目养神片刻即止，重者如上述，若是常发生应尽快求医。一旦眩晕发生时，应停止所有活动，立即坐下休息，待缓解后才继续活动。

眩晕的成因复杂，轻则为气血问题，重则为脏腑、耳部或脑部病变所引起。疗法主要可应用针灸、推拿及中药来对症治疗。中医认为，眩晕可由风、痰、虚引起，故可分为以下3种类别：

●无风不作眩：由肝气不调引起。表现为头晕目眩、头胀或痛、心烦易怒等。治疗应平肝熄风为主。方药：镇肝熄风汤加减。

●无痰不作眩：由痰阻引起。多因饮食失节、过食肥甘等原因导致眩晕。临床表现为头重昏蒙、胸闷恶心等。治疗以化湿祛痰为主。方药：半夏白术天麻汤加减。

●无虚不作眩：由气血亏虚引起。若血虚使脑失濡养或因房劳过度，有遗精滑泄之疾，或年老体衰、肾精耗伤、脑髓不足。皆为眩晕之因。治疗以补益心脾，培补气血为主，可使用方药：归脾汤；肾精耗伤引致的眩晕的方药：补肾定眩汤。