# 淺談頭暈：關於頭暈的原因、預防及警訊症狀

文 / 家庭醫學部住院醫師 賴思穎

## 賴思穎醫師檔案

現　　職：臺北榮民總醫院家庭醫學部住院醫師
學　　歷：高雄醫學大學醫學系畢業
專　　長：家庭醫學、預防醫學、公共衛生。


「頭暈」(Dizziness) 是生活中及門診常見的主訴，然而，背後有諸多成因，可大可小，相對應的治療方式也有所不同。此篇文章簡介常見頭暈的種類及各自不同的症狀，讓民眾更認識頭暈，了解如何預防及何時該盡快就醫，下次「頭暈」時也可以更注意其他相關症狀，以利告訴您的醫師進行更詳細的評估。

## 一、「頭暈」的種類

1. 眩暈 (Vertigo)：症狀為可能有旋轉的感覺、錯以為在移動的感覺。常見原因包含良性陣發性姿勢性眩暈、前庭神經炎、迷路炎、梅尼爾氏症、偏頭痛性眩暈 / 前庭性偏頭痛。較常合併聽力喪失的包含梅尼爾氏症和迷路炎。偶發性眩暈的可能原因為良性陣發性姿勢性眩暈、梅尼爾氏症和前庭性偏頭痛；持續性眩暈的可能原因為前庭神經炎和迷路炎。
2. 瀕臨暈厥 (Presyncope)：症狀為感覺快失去意識或眼前發黑。常見原因和心臟血管系統有關，包括心律不整、心肌梗塞、頸動脈狹窄、姿勢性低血壓等。姿勢性低血壓常和藥物有關，包括心臟血管、中樞神經、泌尿系統相關藥物。另外也有一些原因和神經的調節反射機制相關，如血管迷

走神經性暈厥。

3. 不平衡感 (Disequilibrium)：症狀為搖搖晃晃的、失衡感。可能的原因包括中風、暫時性腦缺血、小腦障礙、前庭障礙、帕金森氏症、周邊神經病變、頸椎退化等。
4. 頭重腳輕 (Lightheadedness) / 不特定症狀的頭暈：症狀較為模糊，可能會有與環境斷開連結的感覺。常見原因包括恐慌症、焦慮症、憂鬱、過度換氣症候群等。
5. 其他可能引起頭暈的原因：包括頭部外傷、頸部揮鞭式外傷、低血糖、貧血、甲狀腺機能低下、感染、藥物、顱內腫瘤 ( 尤其是小腦、橋腦的腫瘤 )、視覺系統異常等。

## 二、可能引起頭暈的藥物及物質

1. 心臟血管系統藥物：降血壓藥物、血管擴張劑、利尿劑等，包括 α 交感神經阻斷劑、血管張力素轉化酶抑制劑、β 交感神經阻斷劑、硝酸鹽類藥物等。
2. 中樞神經系統藥物：抗精神病藥物、抗癲癇藥物、鴉片類藥物、巴金森氏症藥物、肌肉鬆弛劑、三環抗憂鬱劑、鎮靜安眠藥物等。
3. 泌尿系統藥物：第五型磷酸二酯酶抑制劑、抗乙醯膽鹼藥物等。
4. 有耳毒性的藥物，例如：胺基醣苷類抗生素
5. 酒精

## 三、如何預防頭暈

1. 姿勢改變時應採緩慢且漸進式。
2. 減少攝取高鹽或高膽固醇的飲食。
3. 睡眠充足、避免熬夜、避免過度勞累、避免過度精神壓力。
4. 攝取足夠的水分。
5. 控制血壓及血糖穩定。
6. 穩定控制可能引起頭暈的疾病。
7. 審慎使用可能引起頭暈的藥物或物質。

## 四、頭暈合併以下症狀應盡快就醫

1. 突然手腳無力、意識不清、走路步態不穩、吞嚥困難、講話不清楚。
2. 胸悶胸痛、心律不整、心跳過快或過慢。
3. 聽力下降、耳鳴。
4. 視力模糊、複視。
5. 發燒、頭部外傷、嚴重頭痛。
6. 持續無法緩解的頭暈。