



## 認識良性陣發性姿勢性眩暈

### 一、症狀：

當頭部位置突然改變時，所產生短暫的天旋地轉的感覺，如果再將頭部位置作更換，天旋地轉的感覺會隨之改變或減輕，大多發生在清晨起床時或晚上睡覺時身體躺下的瞬間。

### 二、病因：

由於內耳前庭器官上的耳石飄落，懸盪於內耳淋巴液中，一旦頭位快速變換，會造成半規管內耳石的滾動，進而帶動內耳淋巴液的流動，刺激前庭系統而產生天旋地轉的眩暈症狀。原因大都不明，包括頭部撞傷、前庭神經炎、基底動脈循環障礙、耳科手術後，或長期臥床者均可能誘發。

### 三、治療：

藉由耳石復位（復健）可治癒，診治方法：

(一)坐於床上。

(二)頭轉向病灶側(如本例為右側 BPPV)，後仰躺下約略低於水平 15 度。

(三)不暈眩時，頭慢慢轉向左側，(可在正中線頭位時，略作停留，再慢轉向左)。

(四)頭轉向左側後又繼續偏轉直到臉部是朝地面，換言之，大約是由一開始的右側 0 度轉向左側將近 270 度。

(五)最後，將腳慢慢放到床下，身體也由側躺而頭朝地面的狀況下，慢慢坐起，結束。此步驟可重覆操作，但必須是由醫師或前庭功能治療師執行，方為安全妥善。

### 五、注意事項：

(一)石復位後，建議連續兩天的晚上睡覺時，臥床最後能仰高 45 度，不要平躺。

(二)不要頭側躺向病側。

(三)不要作抬頭或仰頭的動作。