

頭重腳輕、天旋地轉

談頭暈

文/神經內科 紀心怡 主治醫師



2015年，某位知名歌后自述深受暈眩症困擾，決定退出歌壇，並展開她的告別演唱會；一窩蜂老少歌迷，為了搶門票徹夜排隊，場場門票秒殺，人人是累得頭昏昏、腦袋空空而身子又暈暈的輕飄感。幸運搶到門票者，個個歡天喜地，卻有人一時血壓飆高、視力模糊、步態不穩；沒搶到門票的，有人心一橫，縮衣節食買十倍價的黃牛票，搞到胃潰瘍、血壓掉、兩眼發黑，蹲下去再站起來就昏倒了。

頭暈是人們生活中很常見的一個症狀，產生原因非常多。

人體因具有良好的平衡系統、生理狀態及精神狀態，使我們在自由活動時感覺不到因動作轉換而有遲滯或不適。所謂的平衡系

統包含視覺系統、前庭小腦系統及本體感受系統，若其中一組系統出現異常，患者就很容易會有頭暈的症狀。

前述小故事中所提到的眩暈症，就歸類在前庭小腦系統。眩暈的病患，常會有天旋地轉或地震的自覺症狀，且容易被特定的姿勢變化所誘發。若患者暈狀況中帶有『轉』的感覺，常屬於末梢性的障礙，而且還可能伴隨耳鳴或聽力的問題。同樣是這一類的平衡問題，除了暈的症狀外，病患也會出現其他的感覺異常，局部無力、視力模糊、口齒不清或意識上的改變，則需要考慮小腦及相關中樞系統異常所引發的頭暈。可是有時中樞神經出現問題的病患，可以維持很長一段時間單純只有暈的症狀，這時應考慮重要血管的危險因子及衡量末梢性眩暈的差異，對於疾病的判斷與處理則更顯重要。

至於本體感受系統異常所導致的頭暈感，則可見於糖尿病周邊神經病變、脊髓、關節或神經根病變等病患；因為感覺神經的鈍化，中樞無法對外界環境有適當的認知與回饋，症狀反應如同行走於水上浮木，有著不真實及不穩定感。對於這一類病患，其實適當的輔具使用，如：拐杖、助行器...等，有助於行走的穩定度及改善頭暈感。

生理狀態的平衡，其實是從最簡單的呼吸、心跳、血壓考慮；其基準值應當是個人化，而非齊頭式的平等。在上述的故事中，描述到的是胃潰瘍，飲食不良，導致姿態性低血壓而昏倒。而在日常生活中，很多女性因為忙碌、飲食不正常，不適當節食或月經經血量太多...等，導致長期貧血而頭暈。醫療上，民眾常見因錯誤服藥，導致血壓起伏過大的頭暈。另外，呼吸或心跳速度異常也會是頭暈發生的原因，比如臨床上常見的換氣過度或心律不整引發的頭暈；以上生理指數若有異常，都可能有更深一層的代謝或機能性問題需要再小心評估。

縱使平衡系統及生理系統都正常，頭暈也會因為精神負荷而產生。所以失眠的、憂鬱的、焦慮的、恐慌的，都很容易出現頭暈症狀，往往需要更多方面的支持才能幫助脫離頭暈。

每個人的頭暈狀況都有每個人不同的歷程和原因，所以病情的陳述及系列追蹤很重要，好好配合追蹤檢驗，大多數的人可以獲得適當的控制。



紀心怡 主治醫師

- 現職 中山附醫神經內科主治醫師
- 學歷 台大醫學系學士
陽明腦科所碩士
- 經歷 林口長庚醫院神經內科住院醫師
彰化醫院主治醫師
彰化秀傳醫院主治醫師
- 專長 腦血管疾病
神經退化性疾病
頭痛
頭暈

門診時段表

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早上				●		
下午	●	●				
夜間				●		