



黃子洲
活水神經內科診所
主治醫師
學歷
中國醫藥大學畢業
專長
頭暈、頭暈、中風

保健報

HEALTH

中華日報

中華民國九十六年元月五日 / 星期五

地震後 持續頭暈求診多

前庭功能敏感或有老毛病的人 易失調、病變

記者程炳璋 / 南市報導

台灣南部日前發生震度四級以上大地震，許多民眾事後都有持續搖晃的感覺，甚至連續超過一兩天，不少原本有眩暈的老病患再度發作，上醫院求診的人數因而增加。醫師表示，其原因是體內有關平衡系統不良所致。

活水神經內科診所主治醫師黃子洲表示，人用雙腳站立要能維持平衡，必須靠感覺系統偵測外界環境，配合上中樞神經平時累積的經驗資訊，才能適時作出應變。

他表示，當民眾所處的環境是不常遇到的狀況時，神經系統就會出現錯亂的誤判，造成頭暈的感覺。最常見的情況是坐船，搭船到目的地下了船後，會覺得地面老在搖晃，彷彿還在船上一樣。正常情形下，當回到了平地，這種錯亂的感覺很快就會過

去，人也就恢復正常。可是有些前庭功能過於敏感的人，或者是原本就前庭功能障礙的人，在一陣搖晃後，造成感應失調，卻一直沒辦法恢復，會讓頭暈的感覺持續好幾天。前者像是平時容易暈車的人，後者像是原本就有眩暈舊疾，對於頭部動作的耐受度差，都容易在地震後因前庭系統錯亂而頭暈。

如果一兩天內自然恢復，通常不需要任何治療。在頭暈期間，要避免頭部劇烈搖動或身體翻滾轉動的動作。有時可以考慮作一些前庭功能復健的運動，包括坐著時，眼球上下轉、左右轉，頭部上下動、左右動，聳肩打圈，以及前傾彎腰觸摸腳趾等的動作。每一個動作反覆由慢而快，如果反而覺得頭暈，可以放慢速度，持續約半分到一分鐘，協助加速前庭功能的適應。