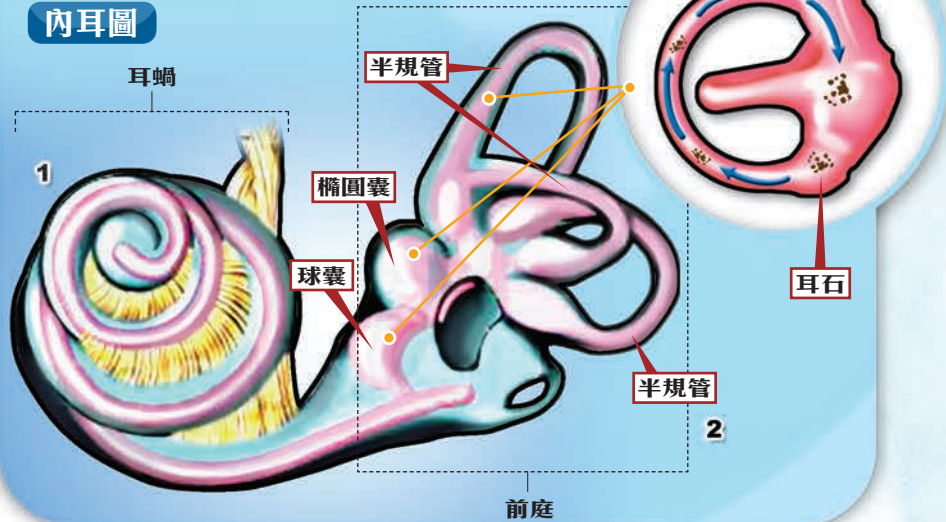


耳石移位

圖解

- 1.人體內耳分為負責聽力的耳蝸，及負責平衡身體的前庭。
- 2.前庭內有半規管、球囊及橢圓囊，屬碳酸性物質的耳石就附在後兩者上，讓人有前後或上下等不同的方位感。
- 3.老化或猛烈撞擊，都有可能令耳石脫離到半規管上，擾亂半規管內的淋巴液，人就會失衡而頭暈。

內耳圖



耳石移位

「走路或站立時會否不穩？」
趙醫生一邊問，一邊檢查張婆婆的手腳反應。

「都沒有，我純粹覺得周圍的

「……都沒有……」婆婆努力回想的說。

「張婆婆，頭暈時有沒有伴隨耳鳴，聽力變差，肢體見麻痺等情況？又或者視物時會有雙重影像，甚至暈倒失去知覺？」趙醫生問。

「側頭暈眩更嚴重」

「每次頭暈會維持多久？」趙醫生問。
「有時只是幾秒，有時就成分鐘，只要我稍為郁動，頭暈就出現，整間屋就好像會搖搖晃晃的。」張婆婆有條理地交代病情。

「即『耳水不平衡』嗎？」張婆婆急不及待地問。

兩類頭暈病灶有別

一遇上頭暈，很多人都懷疑是否「耳水不平衡」，究竟甚麼是「耳水」，因何解會失衡？

趙醫生解釋，頭暈原因有很多，高血壓或低血糖等都可以導致。當中可分為兩大明顯病因，



趙醫生說，頭暈是一種病徵，暈眩時的感覺是追尋病源的重要線索。

物件會圍着自己移動，特別是躺臥或向左右側頭時。」張婆婆再努力解釋。

趙醫生點頭表示明白，然後示意她行直線，及用手指點鼻，以測試她的肢體協調能力。「張婆婆，剛才的測試看來，應該不是中風的頭暈……」趙醫生若有所思地說：「以病徵及暈眩情況看來，問題應該出於內耳。」

「即『耳水不平衡』嗎？」張婆婆急不及待地問。

張婆婆

突然間的天旋地轉，只需稍事休息，暈眩感覺便會紓緩。

然而七十歲的張婆婆的頭暈情況就十分奇怪——明明安坐家中，但眼前的家居擺設卻如物換星移般轉動，沙發、茶几呀像圍住自己飄呀飄的，她側頭想再看清楚，飄浮影像就更嚴重……

星

期日早上，患有高血壓及退化性關節炎的七十歲張婆婆，在兒子陪同下，拄着拐杖來到醫院，登記並做了簡單的量血壓和體溫檢查後，她就坐在診室外閉目養神等候。十分鐘後，護士請她入內，她張開雙眼扶着拐杖站起身，眼前影像又再次飄浮起來……

移動家居 暈陀陀

「趙醫生，我近來經常見頭暈，差不多有兩星期了……聽聞中風時會覺得頭暈，我本身有高血壓，恐怕這是中風先兆……」張婆婆皺眉向家庭醫學專科醫生趙志輝說。

趙醫生看過病歷及張婆婆帶來的高血壓藥後，向張婆婆說：「小腦中風徵兆的確可以有暈眩感覺，不過現在很難下判斷，不如你先詳細形容一下，頭暈時的感覺是怎樣的？」

張婆婆點頭說：「有時是無氣無力，手軟腳軟的頭暈，有時是眼花花地頭暈，行路時見到眼前的傢俬或天花板好似在移動，如果我稍為郁動頭部，情況就更加嚴重！這種頭暈感覺好奇怪，不是偶然一次……這陣子，頭暈到我落街買菜煮飯都不敢呀。」

告顯示血色紅素低過十一點五，你有貧血呀，這次頭暈是貧血導致。」之後趙醫生再細問，發現她正服食自行購買的治療退化性關節炎的非類固醇消炎藥，懷疑貧血與此有關，立即轉介她到腸胃科進行胃鏡檢查。

其後，腸胃專科醫生在她的胃部發現一處損傷正在滲血，相信就是長期服食非類固醇消炎藥的副作用，致胃部持續出血，造成貧血，令張婆婆感到頭暈。

趙醫生指出，自行購買成藥治病是不少老人家的習慣，當中有不少因亂服成藥引起副作用，十分危險。他要婆婆立即停服成藥，並處方抗胃酸藥物控制胃部損傷滲血情況。

誤降血壓無血到腦

又過了一星期，趙醫生原以為會見到開心治癒貧血及頭暈的張婆婆，精神飽滿地回來覆診，誰知眼前的她又皺着眉。

「醫生，我已經按時食藥，又吃不少補血湯水及食物，但都是暈陀陀，好幾次蹲下起身眼前一黑就好頭暈，怎會這樣呢？」

正在檢視張婆婆血壓紀錄的趙醫生亦感奇怪，但很快便看出端倪了。

養和健康講座

子宮肌瘤治療新突破 由微創到無創

日期及主講

30/8 (thu) 陳煥堂醫生

3/9 (mon) 鄧靄珊醫生

6/9 (thu) 阮邦武醫生

10/9 (mon) 梁子昂醫生

13/9 (thu) 阮邦武醫生

時間：6:30-7:30pm

地點：李樹培院四樓演講廳

報名：2835 8878 (婦女健康及產科部)

下期預告：達文西切瘤

六十歲的嚴先生，可以說是「食物焚化爐」，能吃的都會往肚裏送，但最近進食後，總是覺得「唔落隔」或有胃脹情況，一定是膽石問題！「聽朋友說長久食得太肥膩，就是會有胃脹痛感。」他心想。終於，有一日不單有胃脹痛，心口亦「感疼痛」，嚇得他即時入急症室，一照之下，並非「膽石」這麼簡單……

由於篇幅關係，養和醫療信箱暫停。讀者如有任何醫療上的疑問或查詢，請將問題電郵至 medicfile@singtaonewscorp.com

「耳石復位運動」

好處：非入侵性治療，免手術及無藥物副作用

方法：

1. 坐牀邊沿，頭部輕輕轉向左邊 45 度，然後快速躺臥在右邊牀上（頭後部要躺在牀上），動作維持二十至三十秒或直至暈眩感逐漸消失；
 2. 然後起身坐直，等待二十至三十秒或直至暈眩感逐漸消失；
 3. 另一邊重複動作，頭部輕輕轉向右邊 45 度，然後快速躺臥在左邊牀上，動作維持二十至三十秒或直至暈眩感逐漸消失；
- 次數：三次，每次約十分鐘，每方向約進行五次
效用：三、四日至一星期就見效，成功率達九成



「張婆婆，你剛才量度血壓的上舒張壓只有八十，當然會因血壓過低，無血到腦而頭暈……」趙醫生問：「你血壓最高時是一百八十，但持續服藥後，已控制正常……血壓過低，難道你自行加藥？」

走出暈陀陀

「……因為我近來血壓好高，所以……自行加重藥份……」婆婆說。原來她深怕血壓過高會引發中風，所以自行到藥房購買降血壓藥，結果藥份大加、血壓急降，最終又弄得頭暈暈。

「人在感冒生病時，部分人的血壓會升高，可算是假象的高血壓，待病癒後就會回復正常，不用加藥去控制。而且即使升至一百八十，亦可以無影響，不過要視乎情況。」趙醫生詳細解釋後，張婆婆終於明白。

在恢復正常高血壓藥物劑量後，張婆婆終於告別暈陀陀的日子。

「很多人以為頭暈難以治療，其實只要說清楚暈眩時感覺，是移動式暈、眼前一黑暈，還是昏暈等，都可以讓醫生釐清病因，盡早治療。」趙醫生說。☺

第一是「中央性頭暈」，原因是小腦中風引起，患者在頭暈同時會伴隨肢體不協調、麻痺、視物重影等其他中風病徵。

第二是「周邊性頭暈」，病灶位於內耳負責人體平衡的半規管內，當中有三種情況最普遍，一是感染過濾性病毒導致頭暈的「前庭神經炎」；二是引起淋巴水腫的「梅禮氏耳綜合症」，會影響聽力及耳鳴，這就是一般人認為的「耳水不平衡」，復發機會較大；三是造成景物似移動的「良性陣發性位置性眩暈」，一般人認為是因內耳的耳石移位造成。

「張婆婆，你這情況都可以叫

◀高血壓患者應按醫生指示定時定量服降血壓藥，並每日監測血壓，以便醫生調校藥物份量。



◀不少長者貪求方便，喜歡自行購買成藥服食，其實這樣做有機會病未治好，更引發其他問題。

「耳水不平衡」，而正確病因是耳石移位的「周邊性頭暈」，因為你暈眩同時並沒有聽力差及耳鳴問題。」趙醫生說。

「吓，那麼，我嚴重嗎？」婆婆瞪大眼睛。

「請放心，這病不算嚴重，但你需要多休息，以免你頭暈時跌倒或碰撞，引致意外。至於頭暈感

覺，是可以用來舒緩的。」趙醫生向張婆婆叮囑。

趙醫生指出，平衡半規管、擴張血管或放鬆神經系統藥物，都能有效治療「周邊性頭暈」，而「耳石復位運動」有助耳石歸位，但治癒後仍有復發機會。

亂服成藥 貧血見暈

張婆婆聽完醫生解釋後總算安心，並依時服藥和努力進行「耳石復位運動」。一星期後覆診，醫生檢查後確定她耳石移位病況應該已治癒。但張婆婆向醫生說：「我仲好似暈暈地，每次暈起來更覺得手腳無力……」

趙醫生也覺得奇怪，但檢視她的驗血數據後便真相大白，「張婆婆你不必擔心，你這次頭暈和上次不同，暈眩時沒有伴隨景物移動，但卻有虛弱無力及手軟腳軟的感覺，我看到你的驗血報

◀港人愈來愈長壽，多做運動可保健康，如有眩暈或其他不適，應立即見醫生。

