



突來天旋地轉的暈眩 原來是「耳石脫落症」

◎嘉義長庚高壓氧中心護理師 黃可晴

去年9月的某一天早上，鬧鐘響起準備起床上班時，突然一陣天旋地轉，暈眩的不得了，簡直嚇壞我，趕緊乖乖坐回床邊不敢亂動，心想是我剛剛起身動作太快嗎？（身為護理人員的自覺，自我判斷應該是姿勢性低血壓吧？！）靜靜坐著不到3分鐘，暈眩感開始慢慢緩解，應該就是「姿勢性低血壓」造成的暈眩，我想。

白天上班的時候，偶有暈眩感，但不至於太強烈也就沒放心上，一直到了晚上準備就寢時，才剛一躺下就又一陣天旋地轉襲來，而且是超級、超級暈，下一秒我急著跑到廁所吐，但吐不出來，就是乾嘔。扶著牆壁，我慢慢走回床邊準備再睡，結果才一躺下，天啊！暈眩感又來了，嚇得我趕緊坐起來，心想：是我的枕頭問題嗎？太低還是太高？換個枕頭會好一點嗎？總之那個晚上我睡的超不安穩的，隨便一個翻身暈眩就又会襲來而且會伴隨著噁心、不舒服。

第二天依舊起床也暈，躺下也暈，自我評估：沒有感冒，沒有熬

夜，三餐正常也沒有身體不適，究竟為什麼會突然暈眩的這麼誇張？（又不是林黛玉…）上班的時候量過血壓和耳溫，沒有發燒，血壓也正常，到底是為什麼這麼暈？不可能是梅尼爾氏症吧？我沒有這個問題啊…。

突發性的暈眩情形持續到第三天，我慢慢發現「姿勢的改變」，尤其是躺下和起身，往前低頭再抬頭，或一個比較大的頭部擺動，會使暈眩症狀加重。我開始擔心是不是腦子出問題，於是滑手機查詢，突然滑到一個我聽都沒聽過的病名「耳石脫落症／耳石異位症」。上面寫的症狀和我這三天的情形簡直一模一樣。

耳石異位／脫落？那是什麼？是耳屎嗎？但我平時很注意耳道清潔，應該不會吧？立刻決定明天要去掛耳鼻喉科找醫師確診治療一下。

第四天我就乖乖去找耳鼻喉科醫師報到了。蔡醫師很親切聽完我的描述，問我：近來有沒有發生頭部創傷？劇烈運動？他做一些簡單的眼對點測試後判斷：「這可能是耳石脫落造成的良性陣發性姿勢性眩暈！」我



- 1 坐在床沿讓躺下時頭可以超過床頭，頭向左轉水平45度
 - 2 身體向後躺直到頭位置略低於床頭為止，如照片2及3
 - 3 身體向右旋轉，直到眼睛看到地面為止，如照片3及4
 - 4 最後整個身體坐起來，讓耳石沉澱至原來正常的位置，即完成耳石復位術，如照片4及5
- 每一個步驟之間可能會發生短暫暈眩及眼震，需待症狀完全消失（耳石沉澱至最低的位置）

一聽到是「良性」著實先安心不少，他隨即帶我到另一個診療室執行「耳石復位術」（如上圖），配合蔡醫師執行幾個動作之後，醫師交代我這幾天睡覺最好「坐著睡」，避免剛復位的耳石又亂跑，也開了藥給我，萬一真的很暈、很不舒服時服用。

藥我沒吃，因為暈眩來的很快，通常幾分鐘內就會緩解，吃藥好像也來不及，倒是要坐著睡覺真的讓我覺得很厭世，但為了耳石不再亂跑，還是乖乖聽話照做。

蔡醫師表示一般暈眩感在接受完「耳石復位術」半個月到一個月就會改善。差不多一週左右，我的暈眩情

形就從「大主震」慢慢減輕到「小餘震」，慢慢的，躺下、起身等大動作也沒甚麼感覺，接受「耳石復位術」至今已經3個月，沒有再復發。

耳石異位症的標準的醫學名稱為「良性陣發性頭位眩暈症」，致病機轉是內耳的「橢圓囊」中耳石脫落，飄流到了負責平衡感的半規管中，因而誘發眩暈。內耳的耳石原屬於正常的的身體構造，只是它跑到了不該去的地方。

在此與大家分享「耳石異位症／耳石脫落症」患病經驗。提醒大家有這樣的「暈眩」症狀時，迅速就醫，早點治療才是王道。☺