

頭 暈

★ 臺中榮總傳統醫學科醫師 吳奐昀

很多人都有頭暈的經驗，特別是老年人，常影響到生活。各種類似頭暈的症狀嚴重度因人而異，有些只是「昏昏浮浮的」或是「頭重腳輕」，而較嚴重的暈眩會感覺周遭環境或身體在旋轉、走路不穩，甚至伴隨噁心嘔吐，常讓患者必須求助於醫生。

如何鑑別頭暈還是眩暈呢？

一般頭暈最常見的就是坐久或蹲下起身會暈，甚至會看不到、眼冒金星，這種通常是下肢的血管收縮不足，以致靜脈血回流減少，導致心臟打出血流也減少，這多半是自律神經失調引起。

暈眩常是陣發性，病患一時間天旋地轉，並伴隨出冷汗或嘔吐等現象，需要趕快坐或躺下來，這類型通常表示掌管身體平衡的組織或器官出問題，最常見的就是內耳中的半規管、前庭神經、腦幹中的前庭神經核及小腦的病變。

引起頭暈的原因有很多，醫師會根據病史、神經學檢查、電學及影像檢查來作出正確的診斷，所以一旦有頭暈症狀，都應該及早就醫。

中醫觀點及辨證論治

頭暈是指視物昏花旋轉，輕者閉目即止，患者如坐舟車之狀，張目即覺天旋地轉，不能站立，或伴有嘔吐、噁心、汗出，甚或昏倒的一種病症。

本症在古代醫籍中有多種名稱。《素問》有“頭眩”、“掉眩”之稱；《靈樞》稱“眩冒”、“目眩”等；《金匱要略》有“冒眩”、“癩眩”等；《諸病源候論》稱“風眩”；《三因方》稱“眩暈”，清代以後多稱“眩暈”或“頭暈”。此類命名並無本質差別，故均歸於頭暈範疇。

一般分為：

◆**肝火上炎型**：頭暈脹痛，煩躁易怒，怒則暈痛加重，面赤耳鳴，少寐多夢，口乾口苦，舌紅苔黃，脈象弦數。治療宜清火熄風，方劑用龍膽瀉肝湯加減或天麻鉤藤飲加減。

◆**陰虛陽亢型**：頭暈，目澀，心煩失眠，多夢，或有盜汗，手足心熱口乾，舌紅少苔，或無苔，脈細數或細弦。治療宜養陰平肝，方劑用杞菊地黃丸。

◆**心脾血虛型**：頭暈眼花，勞心太過則加重，心悸神疲，氣短乏力，失眠，納少，面色不華，唇舌色淡，

脈象細弱。治療宜補氣血、益心脾，方劑用歸脾湯加減。

◆**中氣不足型**：頭暈，喜臥，站立加重，勞力太過可致發病，倦怠懶言，少氣無力，自汗，納減便溏，舌淡脈細。治療宜補中益氣，方劑用補中益氣湯。

◆**腎精不足型**：頭暈耳鳴，精神萎靡，記憶減退，目花，腰膝痠軟，遺精陽痿，舌瘦淡紅，脈象沉細，尺部細弱。治療宜補腎填精，方劑用左歸丸。

◆**痰濁中阻型**：頭暈頭重，胸膈滿悶，噁心嘔吐，不思飲食，肢體沉重，或有嗜睡，舌苔白膩，脈象濡滑，或弦滑。治療宜祛痰化濕，方劑用半夏天麻白朮湯或溫膽湯加減。

◆**瘀血阻絡型**：無論動脈硬化或者頭部曾有外傷，都可能導致腦部血液循環不好。病人除了眩暈，還可能有定點的頭痛、手腳發麻、失眠健忘、唇色紫暗、舌有瘀斑。治療宜活血化瘀，方劑用血府逐瘀湯。

頭暈自我調理小撇步：

每天按摩2~3次，可以達到疏通經脈、調和氣血，改善耳部以及腦循環的功能，達到症狀舒緩的效果。

穴 位	位 置	示意圖
太陽穴	位於頭部側面，眉梢和外眼角中間向後一橫指凹陷處。用手觸摸最凹陷處為太陽穴的位置。	
百會穴	頭頂正中心，以兩邊耳尖劃直線與鼻子到後頸直線的交叉點(兩耳角直上連線中點)。	
聽宮穴	位於人體面部，耳屏前，下頷骨髁狀突的後方，張口時呈凹陷處。	
風池穴	手背第4~5掌骨間，掌指關節後方凹陷處。	
中渚穴	手背第4~5掌骨間，掌指關節後方凹陷處。	
內關穴	內手腕的橫紋後，往上臂約三指寬的中央處，在兩條筋之間。 (當暈到想吐時可按摩)	

結語：

眩暈的防治需要藥物、生活、飲食的控制。藥物治療一定要找醫師，切莫相信偏方。不少人只要疲倦、忙碌、壓力大，眩暈就容易復發，故生活上要注意不可熬夜、避免壓力及勞累，適度運動，保持心情開朗。飲食上宜保持低鹽、低糖的飲食習慣，避免菸酒、咖啡、濃茶等含咖啡因刺激性食物。