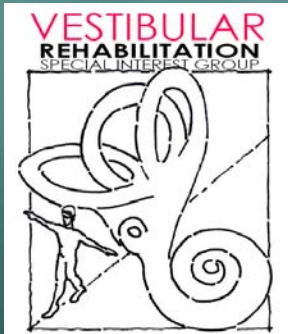


衛教單

 NeurologySection



年老和暈眩 Aging and Dizziness

作者: Bridgett Wallace, PT, DPT

年老對平衡和暈眩的影響?

暈眩和平衡的疾病是最常發生在老年人的問題。65歲後，暈眩的問題是看病和住院最常見的原因之一。有些患者會形容暈眩為一種在旋轉的感覺，有些則形容為覺得不穩定，像是在船上一樣或是頭昏眼花的感覺。無論是對暈眩的何種描述，暈眩會導致行走困難、噁心、焦慮、容易疲勞、無法專心、甚至於憂鬱。上面所提的症狀都會增加跌倒的危險，跌倒也是對老年人健康的重要考量。

要如何做才能治療暈眩和(或)失去平衡能力?

雖然隨著年紀的增加，身體也跟著改變，但是暈眩和喪失行動力並不是這過程中的一部份。有很多原因會引起暈眩和失去平衡能力，例如不良的姿勢或肌力、柔軟度和耐力的減弱。受傷、疾病(關節炎、糖尿病等)、內耳的問題、大腦疾病(如帕金森氏病和中風等)，藥物的使用也有可能引起暈眩和失去平衡能力。然而好消息是：大多的暈眩和平衡疾病是可以被治療的。在您生活的周遭就可能有測驗是什引起您暈眩或失去平衡能力的診所。這些物理治療師們能替您安排適合您的治療計畫。如果您有平衡的問題或是暈眩，現在請盡早行動！詢問您的醫生或當地的物理治療師，看看您該如何進行下一步。額外的資訊請詳見 www.neuropt.org 和 www.vestibular.org



1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
Phone: 800-999-2782,
Ext 3237
Fax: 703-706-8578
Email: neuropt@apta.org
www.neuropt.org

翻譯：林佳政 物理治療師

Translate by: Chia-Cheng Lin, PT, MS