

# 協和醫院

PACIFIC ALLIANCE MEDICAL CENTER

回饋社會, 關心您的健康, 推廣社區教育節目

## "內耳毛病復健"

.....由鐵錚物理治療師主講.....

頭暈或不能平衡身體是非常普遍的狀況, 原因很廣, 可能是因為高血壓、中風、腦部瘤腫、貧血或內耳不平衡, 故必須先找醫生檢查, 若經藥物及其他治療都未能見效, 而醫生又確認為是因內耳不平衡所引起的話, 醫生是可以轉介給物理治療師, 為病人進行『內耳毛病復健』。

內耳毛病復健起源於1992年, 近年的報告顯示其成功率可達85%, 其目標包括如下:

- 1.減少頭暈
- 2.幫助平衡功能
- 3.改進黨部肌肉控制的功能
- 4.增加整個人的活動能力

但病者必須有恆心地持續性進行, 療程需時四至六個星期不等, 開始時不但不會馬上見效, 反而會好像比從前還暈眩, 但若能堅持到底, 一般都會有進步的。這種復健包括:

- 1.內耳習慣性訓練
- 2.眼部肌肉運動
- 3.從新訓練平衡的運動

內耳毛病復健是必須醫生轉介而由物理治療師進行, 聯邦醫療保險Medicare會支付這些費用; 加州醫療保險Medi-Cal則要經過特別申請才能接受。但一般常感到患有平衡問題的朋友也可以考慮下列因素而減少暈眩:

- 避免極度擾攘繁忙的地方
- 避免使用花紋顏色繁雜的地毯、牆紙及各類室內裝飾和設計
- 避免在視力受限制的情況下活動, 例如光線黑暗、視野模糊等
- 避免在燈光刺眼或猛烈陽光下活動
- 避免快速從座椅或床上起來, 盡量慢慢改變動作。

倘若各位常常跌倒, 站立或行走時失去平衡, 時常感到週圍物件轉動; 聽到各種雜音或響聲, 又或者眼睛常常不由自主地頻密跳動的話, 也許你應該聯絡你的家庭醫生, 因為你也許是患上內耳平衡疾病, 也許是其他問題, 無論怎樣, 最重要是病向淺中醫。

