

## 良性姿態性陣發性暈眩

良性姿態性陣發性暈眩是一種常見的暈眩疾病，神經科門診常常可看見這樣的病患，病患因為這種良性的短暫暈眩常是四處求醫，病患常會抱怨一起床一陣暈眩或躺下去睡覺就會一陣暈眩，在床上一翻身也會暈眩，有時一抬頭看天花板也是一陣暈眩。診斷上可藉 Hallpike 姿態測驗：把病患的姿勢改變誘發出暈眩及眼球震顫。

它的病因是一側內耳的後半規管內有不該有的耳石，在病患頭姿態突然改變時，耳石會刺激到後半規管內的平衡神經，暈眩和眼球震顫就因此發生，因為耳石是飄浮在半規管內的液體，所以姿態突然改變時暈眩的發生會有一時間延遲，因為平衡神經會因持續刺激而遲鈍，所以姿態改變多次時暈眩的強度會減少，因為常是一側的後半規管受影響，所以頭偏某一側會暈而偏另一側就不會。

此病的預後不錯，不治療的話也可能會好，一般會拖個數週，如果使用以下治療方法，可以加速復原，同時可以減少醫治過程的金錢。Epley 氏方法：一種把耳石復位的方法，必須由醫師執行。[Brandt-Daroff 運動](#)：一種可自己做的平衡神經運動。

### Brandt-Daroff 運動





先警告病人可能會在任何姿勢時發生暈眩， 圖片從最上開始， 順時鐘方向執行， 首先讓病人坐正且 頭轉 **45** 度往左， 快速放下頭部， 讓耳後之髮接觸床面， 再把頭轉成右側， 再倒向左側， 快速執行動作， 每一個姿態維持至少 **30** 秒或更長直到暈眩消失， 眼睛可閉起。 早晚各練習五次。

感謝台大醫院神經部楊智超醫師提供本文