

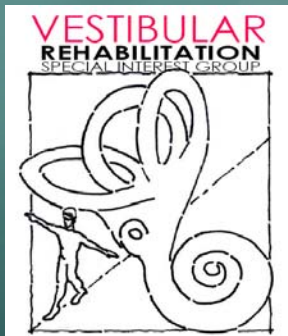
良性陣發性姿勢性暈眩-為什麼是我？

衛教單

BPPV – Why me?

 NeurologySection

作者: Marcia Thompson, PT, DPT



假如你曾被診斷有良性陣發性姿勢性暈眩(Benign Paroxysmal Positional Vertigo- BPPV)，您可能會問這樣的問題— “為什麼發生在我身上？” 或 “這會再次復發嗎？”

良性陣發性姿勢性暈眩(BPPV)是一種非常常見的眩暈形式，致少 100 人中就有 9 人會有這種症狀，所以並不是只有您才有。但是是什麼引起這個問題？在起初，這些耳石或鈣結晶是如何跑到您的內耳？

就如您可能曾經學過，有一層碳化鈣物質自然地存在於內耳的一部份中。當這個物質的小碎片(鈣結晶)，掉落到半規管中時，就會發生良性陣發性姿勢性暈眩。當這個發生，正常的動作例如在床上移動，會使得這些小碎片跟著您移動，就會導致眩暈或有天旋地轉的感覺。

這些結晶或小碎片鬆動有許多的原因。良性陣發性姿勢性暈眩也可能在內耳感染或發燒後發生。輕微腦震盪，從後方被撞而引起的頸部扭傷或被打到頭部也可能使得這些小碎片鬆動。良性陣發性姿勢性暈眩可能單獨發或是併發於內耳的疾病，例如美尼爾氏症(Meniere's disease)或偏頭疼。有時也可能沒有原因，或許可能是因為年紀增長的正常現象。良性陣發性姿勢性暈眩可能在家族中流行。但是最重要的事是，無論什麼原因引起，**良性陣發性姿勢性暈眩是可以被治療的。**

雖然良性陣發性姿勢性暈眩的治療是非常有效的。但是它每年在 100 人中就有 15 人會復發。有些患者會有週期性的復發，可能是季節性或和氣候改變有關。在三年內，約有百分之 50 的患者會有經驗到復發的症狀。假如您曾經有頭部手術而且引起您的良性陣發性姿勢性暈眩，那麼您的復發機率可能會更高。

您能預防良性陣發性姿勢性暈眩再復發嗎？既然我們不清楚是什麼引起良性陣發性姿勢性暈眩，那麼我們就不可能預防它。通常人們會問是否有藥物能預防良性陣發性姿勢性暈眩。不幸的是，藥物並沒有被證明能預防良性陣發性姿勢性暈眩。所以，您可能要預期您的症狀會將再復發，但是您知道您能認出這些症狀，採取適當的方法來保護您的安全和快速的得到您所需要的幫助。

假如您的醫生或其它健康照護人員對良性陣發性姿勢性暈眩有疑問的話。下面列有最好的醫學指導方針文獻資料：

1. Bhattacharyya N, Baugh RF, Orvidas L BD, Bronston LJ, Cass S, Chalian AA, Desmond AL, Earll JM, Fife TD, Fuller DC, Judge JO, Mann NR, Rosenfeld RM, Schuring LT, Steiner RW, Whitney SL, Haidari J, American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery Foundation. Clinical practice guideline: benign paroxysmal positional vertigo. Otolaryngol Head Neck Surg 2008;139:S47-81.
2. Fife TD, Iverson DJ, Lempert T, et al. Practice parameter: therapies for benign paroxysmal positional vertigo (an evidence-based review): report of the Quality Standards Subcommittee of the American Academy of Neurology. Neurology 2008;70:2067-74.

翻譯：林佳政 物理治療師

Translate by: Chia-Cheng Lin, PT, MS



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