

查，也应接受心电图、胸片、头颅CT等检查检查多少，多长时间复查，均以诊断的需要为前提。



### 头晕的防治? >>

答：①发作期宜卧床休息，防止起立跌倒受伤。减少头部转动；卧室光线宜昏暗，环境要安静；

②保持心情舒畅；

③饮食宜素净和容易消化。

④戒烟酒，忌生、冷、油腻以及过咸过辣过酸的食物；

⑤积极参加体育锻炼。

⑥长期卧床患者，卧床期间，应积极开始功能锻炼；当

得到医生允许起床活动时，需按部就班，不可操之过急，

⑦保证供给机体足够的热量，在进行长时间运动或比赛前，应服用足够的含糖食物避免因热量不足引起的头昏、头晕等症状。



**温馨提示：**一旦出现头晕症状应及时到医院检查治疗。因为不同类型的头晕其治疗方法也不同，不可自行处理，以免出现严重后果。另外在日常生活中，加强全面身体锻炼。不少人出现头晕等症状常与体弱、全面身体锻炼不足有关。所以加强身体的全面锻炼，是预防的重要因素。



禅医官方微信号  
Official Wechat

地址：广东省佛山市石湾三友南路3号

官方网站：[www.fscyy.com](http://www.fscyy.com)

参考资料：

神经病学

病人健康教育理论与实践



制定日期：2017年6月

编码：NKZX-折页-中文-083-01

脑科中心制作

# 头晕



咨询专线：0757-82263333

 佛山市禅城中心医院  
Foshan Chancheng Central Hospital

## 什么是头晕? >>

答：头晕是临床上常见的、定义不明确的、性质难以描述的、以头部不适为特点的症状，如头昏头涨、头重脚轻、脑内摇晃等。头晕，虽然使人感到痛苦，但它是一个警示信号，它警告或提醒我们：身体上或者心理上可能出现了问题。所以头晕与其他症状一样，为维护健康提供了一个不可或缺的保护信号。

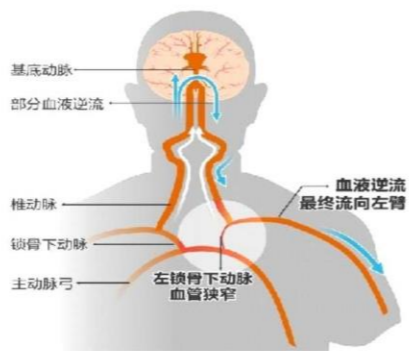


## 正常生理情况下为什么会头晕? >>

答：①脑的活动也像躯体活动一样需要劳逸结合，劳累过度了就会通过头晕告诉我们该休息了。

②脑部活动需要能量，葡

萄糖是为脑部提供能量的主要物质。葡萄糖通过“燃烧”来为脑提供能量，“燃烧”需要氧气。脑活动需要的能量和氧气都需要通过血液输送到脑部。如果供应脑部的血液不够，或者供应脑部的血液中所含的能量物质或氧气不够，都会使脑部活动受到影响而发生头晕。



## 眩晕、头晕、头昏、晕厥的区别? >>

答：日常生活中很容易把头晕说成眩晕，把眩晕说成头晕。临床上则要把这些概念区别清楚，以免导致误诊。

①眩晕：常表现以突发性和间歇性的外物和自身按一定方向旋转、翻滚、浮沉或飘移感（闭眼不能缓解）为主要症状。强调的是一种运动性幻觉，就是我们常说的那种“天旋地转”感；病因上是由前庭半规管神经系统病变所致。多于头位变动和睁眼时加重，根据病变位置的不同，有时有恶心、呕吐、心慌、出汗等症状，以及眼球震颤和定向倾倒等体征。



②头昏：常表现以持续的头脑昏昏沉沉不清晰感为主症，多伴有头重、头闷、头胀、健忘、乏力和其它神经症或慢性躯体性疾病症状，劳累时加重。系由神经衰弱或慢性躯体性疾病等所致。

③头晕：常表现以间歇性

或持续性的头重脚轻和摇晃不稳感为主症，多于行立起坐中或用眼时加重。如眼性头晕、深感觉性头晕等。

④晕厥：强调的是以突发一过性意识障碍为主要症状，可能在发病之初有眩晕或头晕、视物不清、站立不稳和恶心等不适。系由多种原因导致一过性血压低、心律失常、短暂性脑缺血所致。如血管反射性晕厥、心源性晕厥。

## 头晕需要做哪些检查? >>

答：在诊断头晕的过程中，检查是为了证实（或排除）疾病的诊断，即寻找导致头晕的疾病是什么。因此，检查的项目以能够证实诊断并能充分排除相关疾病就够了。一般来说，头晕的患者至少应接受血常规、血沉、肝肾功能、血糖、血脂等基础实验室检