

佛教慈濟醫療財團法人台中慈濟醫院

暈眩護理指導(越南語)

Chủ đề: Hướng dẫn hộ lý hoa mắt chóng mặt

一、為甚麼會有暈眩？

vì sao bị hoa mắt chóng mặt?

最常見的原因是和血液循環功能不佳有關，也有些情形是感冒引起的前庭神經炎或是其他小腦及內耳耳咽管平衡問題所造成的暈眩。症狀:天旋地轉、步態不穩、無法站立、噁心嘔吐、看不清楚、心跳加快、眼睛不敢張開、血壓升高等。

Nguyên nhân thường gặp nhất dẫn tới hoa mắt chóng mặt có liên quan tới chức năng tuần hoàn máu kém, cũng có tình trạng là viêm dây thần kinh tiền đình do cảm hoặc là vấn đề cân bằng vòi Ớt-tát của tai trong và tiểu não khác.s

Triệu chứng: trời đất quay cuồng, đi lại không vững, không thể đứng dậy, buồn nôn nôn mửa, nhìn không rõ, tim đập nhanh, mắt không dám mở, huyết áp tăng cao v..v

二、暈眩時應如何處理？

khi hoa mắt chóng mặt cần xử lý như thế nào?

1.起床時應先採坐姿，待頭暈症狀較緩解時才下床活動。

Khi thức dậy cần chọn tư thế ngồi trước, đợi khi triệu chứng chóng mặt thuyên giảm mới xuống giường hoạt động.

2.當再行走時出現暈眩現象時應立即停下來，並坐下或蹲下。

khi đang đi bộ xuất hiện hiện tượng hoa mắt chóng mặt cần lập tức dừng lại, đồng thời ngồi xuống hoặc quỳ xuống.

3.出現步態不穩行走時應有扶持物，預防跌倒。

Khi thấy bước đi không vững cần có vật chống đỡ, tránh té ngã.

4.飲食注意：咖啡、濃茶、菸、酒、巧克力及太鹹食物及過冷或過熱的飲料。

Chú ý chế độ ăn uống: café, trà đặc, thuốc lá, rượu, socola và thức ăn quá mặn hoặc đồ uống quá nóng.

5.生活：宜避免工作壓力及睡眠不足等。

Sinh hoạt: tránh áp lực công việc và ngủ không đủ giấc v..v

6.大多之眩暈病人可經由飲食、生活及藥物三方面配合達到良好的控制，能使生活趨於正常。

Phần lớn bệnh nhân chóng mặt hoa mắt có thể kết hợp thông qua 3 mặt là chế độ ăn uống, sinh hoạt và thuốc sẽ được kiểm soát tốt, có thể giúp cuộc sống trở lại bình thường.

7.如持續不適，儘速送醫。

Nếu vẫn thấy không ổn, cần nhanh chóng khám bác sĩ.

出院準備服務小組 關心您

上班時間聯絡電話: 04-36060666-1162