

# 老年人经常感到头晕或眩晕，怎么办

文 / 西安市第九医院 李荣芳

老年人头晕或眩晕是一个常见的健康问题，其背后的原因复杂多样。了解这些症状及其背后的原因，对于提高老年人的生活质量至关重要。因此，本文将深入探讨老年人头晕或眩晕的原因、诊断方法、治疗及预防措施，帮助大家在遇到相关问题时能够及时判断并采取相应的解决办法。

## 一、为什么老年人会感到头晕或眩晕

头晕或眩晕的症状可能表现为头部昏沉、旋转感、站立不稳等，会给老年人的日常生活带来诸多不便。造成老年人出现这一问题的因素有很多，最主要的原因有：

### 1.生理因素

随着年龄增长，老年人的身体机能逐渐衰退，其中包括前庭系统在内的神经系统功能。而前庭系统是维持身体平衡的重要系统，它负责感知身体的运动状态并协调身体的平衡，若是它出现了问题，老年人就容易出现头晕或眩晕的症状。

### 2.疾病因素

常见的会引起老年人头晕或眩晕的疾病包括五类：脑血管疾病、心血管疾病、颈椎病、耳部疾病、内分泌疾病。

(1) 脑血管疾病：脑梗死、脑出血等脑血管疾病可

能导致脑部供血不足或脑功能受损，引起脑部血液循环障碍，影响脑功能，从而引发头晕或眩晕，甚至可能伴有肢体无力、言语不清等神经系统症状。

(2) 心血管疾病：高血压等心血管疾病可能诱发脑动脉硬化，血管狭窄会导致脑供血不足，进而引发头晕或眩晕。而心律失常，特别是伴长间歇及频发室性早搏，也可能导致脑部供血不足，从而引发头晕或眩晕。

(3) 颈椎病：颈椎的退行性病变，如颈椎间盘突出使椎管变狭窄，可能压迫椎动脉，导致脑供血不足，引发头晕或眩晕。此外，颈椎病还可能引起颈部疼痛、手部麻木等症状。

(4) 耳部疾病：梅尼埃病、耳石症等耳部疾病会影响平衡功能，导致头晕或眩晕，还可能引起耳鸣、听力下降等症状。

(5) 内分泌疾病：如低血糖、高血糖、甲状腺功能减退等疾病，可能导致老年人激素代谢紊乱，影响脑部的正常功能，进而引起头晕或眩晕的症状。

### 3.生活习惯与环境因素

首先，老年人如果经常熬夜或睡眠不足，便会影响脑部供血和神经系统的正常功能，从而引发头晕或眩晕。其次，营养不良或饮食不均衡可能导致贫血等问题，也会使老年人感到头晕或眩晕。再次，长期处于嘈杂环境会扰乱老年人的听觉系统，导致平衡功能紊乱，



可能增加眩晕和跌倒的风险。此外，突然的强光会对老年人的眼睛造成刺激，也可能引发头晕或眩晕。

#### 4. 药物因素

老年人常患有多种慢性病，需要同时服用多种药物，而某些药物的不良反应可能导致头晕或眩晕的症状。例如，一些降压药物、镇静药物可能会对脑部供血和神经系统造成影响。

#### 5. 精神因素

长期紧张、焦虑等精神状态也可能导致老年人出现头晕或眩晕的症状。

## 二、老年人头晕或眩晕常见的误区

头晕和眩晕虽然是老年人群常见的健康问题，但由于对这些症状的理解不足，老年人及其家属很容易陷入一些误区，从而影响治疗与护理。以下是一些关于老年人头晕或眩晕的常见误区及其解析，旨在帮助大家更准确地认识和处理这一问题。

### 误区1：头晕或眩晕等于贫血或脑供血不足

贫血确实可能引起头晕，但通常不会表现为明显的眩晕（即天旋地转的感觉）。此外，脑供血不足通常也不是眩晕的直接原因。眩晕更多是由前庭系统（内耳）、视觉系统或深感觉系统病变引起的。

### 误区2：头晕或眩晕是因为得了颈椎病

颈椎病包括多种类型，如血管型、神经根型等，而

只有椎动脉型颈椎病在极少数情况下才可能压迫椎动脉，影响脑部供血，导致眩晕。也就是说，虽然颈椎病确实可能引起头晕或眩晕，但是这种情况相对较少见。

### 误区3：眩晕发生时，应立即卧床休息，避免活动

虽然卧床休息可以缓解部分眩晕症状，但是长期卧床可能导致身体机能下降，甚至会增加跌倒的发生风险。特别是对于因前庭功能减退导致的眩晕，适当的平衡训练和物理疗法可能更有效。

### 误区4：眩晕只能通过药物治疗

药物治疗是缓解眩晕症状的一种方法，但是并非唯一的途径。对于某些类型的眩晕，如良性阵发性位置性眩晕（耳石症），手法复位治疗可能更有效。此外，针灸、物理治疗等非药物治疗方法也可能对眩晕症状有帮助。

### 误区5：眩晕是老年人的正常生理现象，无需治疗

眩晕并非老年人的正常生理现象，而是某种疾病或病理状态的表现。如果不及时治疗，眩晕症状可能逐渐加重，甚至引发其他并发症。因此，老年人出现眩晕症状应及时就医，明确病因并接受针对性的治疗。

### 误区6：所有眩晕症状都相同，无需区分类型

眩晕症状可能因病因不同而有所差异。例如，周围性眩晕通常与内耳病变有关，表现为剧烈的旋转性眩晕；而中枢性眩晕则可能与脑血管疾病有关，表现为头重脚轻、站立不稳等。因此，在治疗眩晕时，应先明确

类型,以便采取针对性的治疗措施。

### 三、临床上常用的诊断方法

为了提高诊断的准确率,临床上常会采用一系列方法帮助老年人判断头晕或眩晕的原因。

首先,医生会详细询问患者的病史,包括头晕或眩晕的发作时间、持续时间、伴随症状(如恶心、呕吐、耳鸣、听力下降等)、既往病史(如高血压、糖尿病、心脑血管疾病等)以及用药史等。随后,医生会对患者进行一般体格检查以及前庭功能检查,判断患者是否具有耳源性眩晕或其他与内耳相关的问题。接着,医生会对患者进行血糖水平测定、全血细胞计数检查、电解质及肝肾功能检查、头颅CT扫描、头颅MRI扫描、经颅多普勒超声等多种检查,从而帮助患者判断病因,并进行相应的治疗。

### 四、常用的干预手段

#### 1.生活方式干预

患者应注重纠正生活中的不良习惯,努力培养良好的习惯,从而增强体质,改善头晕或眩晕的症状。首先,饮食中应增加摄入富含B族维生素的食物,如绿叶蔬菜、动物肝脏等,并保持饮食均衡,从而改善神经系统功能。其次,患者可以在空闲时间进行有氧运动(如快走、慢跑、游泳等),提高身体素质,增强免疫力,改善血液循环,缓解头晕或眩晕症状。此外,患者还应保证充足的睡眠时间,让大脑和身体得到充分的休息和恢复。对于存在睡眠障碍的老年人,可以在医生的指导下使用助眠药物。

#### 2.药物治疗

治疗头晕或眩晕的药物主要包括抗眩晕药物、镇静剂、抗焦虑药物三种。其中,美克洛嗪、倍他司汀等抗眩晕药物可以通过调节内耳器官的功能来缓解症状。镇静剂可以缓解由心理因素引起的头晕或眩晕。而抗焦虑药物则可以调节大脑神经递质平衡,减少因情绪波动引起的心悸、胸闷等症状。

#### 3.物理疗法

对于头晕或眩晕的老年患者,还可以采用平衡训练以及前庭康复训练等物理手段来治疗。例如,患者可以在专业人士的指导下,适量进行渐进性肌肉松弛、视觉追踪练习,或使用旋转椅、视动性摇摆台等设备,从

而改善前庭功能。

#### 4.心理治疗

部分老年人头晕或眩晕可能与心理因素有关,如焦虑、抑郁等,因此心理治疗也是重要的治疗手段。通过心理咨询、认知行为疗法等方式,可以帮助患者缓解心理压力,改善情绪状态,从而减轻头晕或眩晕症状。

### 五、常用的预防方法

#### 1.减少精神压力

老年人可以通过心理咨询、参加社交活动或与家人朋友交流等方式,缓解精神压力,保持心情愉悦,从而降低头晕或眩晕的风险。

#### 2.遵医嘱用药

对于患有高血压、快速性心律失常等疾病的老年人,应在医生的指导下合理使用降血压、降心率等药物,同时注意监测血压和心率,避免血压或心率过低,降低头晕或眩晕的风险。

#### 3.避免滥用药物

抗眩晕药物等可能产生不良反应,未必适合所有老年人。因此,老年人应避免自行购买和使用药物,在使用任何药物之前,都应咨询医生的建议,问清药物的用法和用量。

#### 4.创造安全舒适的环境

家属应为老年人布置一个安静、舒适的居住环境,避免家中出现噪音和强光刺激。同时,定期开窗,保持室内通风良好,减少空气污染。

#### 5.增加照明和防滑设施

在卫生间、浴室等易滑倒的地方,家属应为老年人增加照明设施,并安装防滑垫或扶手,以减少摔倒的风险。

#### 6.定期体检

家属应定期带老年人前往医院进行全身体检,监测血压、血糖、心率等指标,以避免指标异常引发头晕或眩晕。通过体检,还可以及时发现并处理潜在的健康问题,如心脑血管疾病的风险因素等。

老年人头晕或眩晕是一个需要高度重视的健康问题。通过了解其原因、诊断方法、治疗及预防措施,我们可以更好地帮助老年人应对这一挑战,提高他们的生活质量。所以,如果老年人出现头晕或眩晕症状,应及时就医,查明病因,对症治疗。