

眩暈 梅尼爾氏症

文 / 曾雅雪 花蓮慈濟醫院二五西病房護理長
編審 / 花蓮慈濟醫院護理部健康專欄編輯小組



四十五歲陳女士是位職業婦女、有糖尿病史，規律服用降血糖藥物，平常血糖控制穩定，十二月十日清晨起床時，覺得「頭輕輕的、身體飄飄的、走路好像有飄浮感」，以為是因為晚上睡不好所以不以為意，吃完早餐、喝了一杯熱咖啡提神後去上班，開始有頭暈、旋轉的感覺，狀況持續一小時，無法專心工作，而且耳鳴、聽不到聲音、噁心、嘔吐……

平衡失調 原因不明

梅尼爾氏症是因自發性內耳耳蝸膜迷路水腫而導致平衡功能失調，影響聽力及平衡，是造成陣發性眩暈常見原因之一。

各年齡層都可能發生，平均發生年齡四十多歲，主要發生在三十至五十歲的成年人，男女發生率相同，睡眠中、剛起床、天氣突然變冷都是好發時間點，有部分梅尼爾氏症的病人會有偏頭痛的情況。發生的原因目前仍不明確，可能與原發性解剖因素，如：耳的前庭水管較狹窄，或續發性的體質因素，如：自主神經功能失調、內淋巴吸收障礙、過敏反應、代謝與內分泌功能障礙等有關。

三大典型症狀同時發生

梅尼爾氏症早期發病時通常以單側為主，隨著時間進展，若沒有適當治療或控制，容易反覆性發作，約三至五年會逐漸發展為雙側，這是不可逆的影響。

發病時病人通常會表達好像有不平衡感、浮動的感覺、好像在坐船，耳鳴及耳悶，接著逐漸出現眩暈、噁心、嘔吐的情形。

其實，梅尼爾氏症診斷不易，診斷之前必須先排除其他可能引起眩暈的疾病，因為此病症狀多變與不確定性，往往容易造成過度診斷。梅尼爾氏症鑑別診斷必須在下列三項症狀都出現的條件下才能成立。

三個典型的症狀為：一、旋轉性眩暈，二、耳鳴，三、時好時壞的感覺以及神經性聽力受損。

在早期發作的時候，可能只有一項或兩項症狀出現，而三分之二的病人以眩暈為主要症狀。

容易引起眩暈的原因：

1. 經常過度勞累、睡眠不足的人。
2. 工作壓力大的人。
3. 容易緊張或情緒化的人。
4. 長期抽菸、酗酒的人。
5. 在噪音強烈的環境工作者。
6. 平常飲食口味重，習慣吃偏鹹的人。
7. 罹患慢性中耳炎、糖尿病、甲狀腺機能低下、腎上腺功能低下等慢性疾病者。
8. 三酸甘油脂、膽固醇過高，或本身有心臟血管及疾病病史者。

如何治療？

梅尼爾氏症會因情緒壓力而被誘發，宜避免工作過勞或精神壓力太大，百分之八十的病患雖然會慢慢自癒，但有些病人仍需要接受藥物或手術治療。

減少發病的作法：

1. 避免接觸菸酒或刺激性食物。
2. 避免攝取含鹽量過多的食物，如馬鈴薯片、花生、堅果、起司、啤酒以及罐裝的湯（預防鈉離子與體液滯留，影響內耳淋巴平衡）。
3. 避免含咖啡因、酒精、巧克力等食物（減少對血管刺激）。
4. 避免食用會使內耳水腫加劇的水果，如：柑橘類、葡萄柚等。
5. 儘量避免食用容易引起過敏的食物。
6. 放鬆心情，減輕工作量，維持規律、平靜的生活作息，避免熬夜。
7. 適度及持續性運動，可以加速水分代謝。🚶

糖尿病要當心 牙周炎



文 / 游雪峰 花蓮慈濟醫院糖尿病個案師
編審 / 花蓮慈濟醫院護理部健康專欄編輯小組

「游護理師！牙醫師跟我說，如果我的血糖再不好好控制，牙周病會越來越嚴重！」、「血糖跟我的牙齒有甚麼關係？」王太太一早來衛教室，還沒坐下就拋出她的問題。

口腔病變，糖尿病的第六合併症

一般人很難將糖尿病與口腔疾病聯想在一起，許多人認為糖尿病並不會對口腔造成影響，但早在一九九三年美國糖尿病學會就已經將口腔疾病列入糖尿病的第六大合併症，也就是眼睛、神經、心血管、腎臟、下肢與口腔病變。

糖尿病人在長期高血糖環境下，容易造成免疫系統降低，口腔內唾液減少、細菌增多，加上如果平時的口腔清潔習慣不良，那麼口腔問題就浮現了。

您知道嗎？糖尿病人罹患牙周炎是非糖尿病人的二至三倍，二〇〇七年衛生福利部國民健康署調查發現，臺灣有百分之九十二點三的五十歲糖尿病人同時罹患牙周炎，二〇〇八年調查同時發現第二型糖尿病人的牙周炎盛行率高達百分之七十三點五。由以上數據可知糖尿病病人口腔問題的嚴重性與保健的重要。

糖尿病人常見口腔問題：

- ★口水減少、口乾、口角炎。
- ★牙齦腫大。
- ★味覺變差。
- ★蛀牙。
- ★牙齒動搖、傷口不易癒合、容易黴菌感染。

重視口腔保健， 至少每半年看一次牙醫

口腔病變與糖尿病控制二者間容易形成惡性循環。雖然老生常談，但「預防勝於治療」仍是不二法門！

口腔保健方法：

- ★平時就要隨時檢查牙齒健康情形。例如吃冰或熱飲時，牙齒是否會感到酸痛？刷牙時，常常流血？有口臭？牙齦有萎縮、牙縫變大？牙齒搖動？這些常是口腔問題早期症狀，須趕快就醫。
- ★研究指出有清潔牙縫習慣及一天刷牙兩次以上的人，口腔健康較佳，所以做好口腔清潔，於餐後及睡前刷牙可減少細菌滋生、防止蛀牙產生；此外選擇含氟牙膏及軟毛牙刷，每三個月更換牙刷，牙刷刷毛已開叉時就要更換，避免傷害牙齦。
- ★糖尿病人中有抽菸者發生牙周炎的機率會增加十倍，所以如果您有抽菸，可以至醫療院所戒菸門診尋求協助，開始進行您的戒菸計畫！
- ★控制您的血糖！血糖控制不佳者罹患牙周疾病是血糖控制佳者的二點一九倍，可見血糖控制的好壞與牙周的健康是息息相關的。
- ★每半年接受牙醫師定期口腔檢查及潔牙，必要時要增加次數。



攝影／林永森

糖尿病人看牙醫時應注意：

糖尿病人在接受牙科治療時，應先評估目前血糖控制狀況以及目前使用中的抗糖尿病藥物，是否會影響牙科治療中及治療後問題產生，建議您：

- ★盡量選擇精神活力較佳的時候就診，通常是早上。
- ★治療前一定要吃早餐，避免低血糖。
- ★告訴牙醫師您的糖尿病史、目前用藥，如果有服用抗凝血藥物更應主動告知牙醫師，避免因服用抗凝血藥物發生牙科術後出血不止的問題。
- ★牙科治療期間糖尿病用藥要正常，做好飲食控制與血糖自我監測。
- ★若被告知要接受牙科手術，因會造成術後腫脹及術後口腔進食困難，可先請教您的糖尿病專科醫師、衛教師及營養師，有關術後如何調配藥物與飲食。

對糖尿病人而言，高血糖會提高身體每個部位受感染的風險，口腔也不例外，所以除了要好好控制血糖，也要維持良好的口腔衛生習慣喔！🌱