

眩晕突袭， 勿忘“三步急救”

◎广元市中医医院 张莎莎

眩晕，这个看似平常的症状，实则潜藏着巨大的健康风险。它发病突然，给患者的健康安全带来严重威胁。发作时，患者不仅会感到严重的身体不适，还极易因意外摔倒而增加骨折，甚至猝死的风险。因此，了解眩晕突袭时的正确自救方法，掌握“三步急救法”至关重要。

眩晕的本质是运动性或位置性的幻觉，是患者机体对空间定位出现障碍而形成的运动性或位置性错觉。它与头晕不同，头晕时我们会感觉头部昏昏沉沉，而眩晕时患者会感觉自身或周围环境、物品在不停地旋转、摆动。引起眩晕的原因众多，内耳疾病是常见因素，如耳石症、梅尼埃病等；各类脑血管疾病也可能引发眩晕，像脑梗死或脑供血不足；一些心血管疾病、颈椎病或者贫血同样可能成为诱因；某些药物的副作用也是导致眩晕的常见原因。

严重危害可致命

眩晕突袭时，患者的身体平衡感和空间定向能力会严重下降。行走时，他们可能会突然丧失平衡，进而摔倒，增加骨折和颅脑损伤的发生风险。对于老年人来说，随着年龄增长，身体机能和反应能力逐渐下降，在眩晕突袭时更容易摔倒，且后果往往更为严重。即便患者在静止状态下突发眩晕，也容易出现恶心呕吐、猝然摔倒的情况。呕吐物还可能堵塞呼吸系统，甚至引起窒息死亡。

掌握“三步急救法”

眩晕如同隐匿在暗处的“健

康杀手”，一旦突袭，可能瞬间打破生活的平静，给患者带来极大的危险。在这危急时刻，一套科学有效的“三步急救法”就显得尤为重要。

第一步：停止活动，原地坐定。

当感觉眩晕来袭时，要立即停止手头上的一切活动。无论是正在行走、跑跳，还是进行其他工作，都应迅速寻找稳定且安全的区域，原地坐下或躺下，比如床上、椅子上、沙发上或地面上。这是护理的第一步，也是重要的一步。其目的在于避免眩晕突袭时因身体猝然丧失平衡而摔倒，最大限度降低患者的受伤风险。例如，在路上行走时突然感觉眩晕，应立即到路边安全的区域坐下；如果在厨房做饭时感到眩晕，要立即关闭火源，然后在沙发或床上躺下。维持身体稳定状态，有利于减少身体晃动对前庭系统的刺激，对改善眩晕症状很有帮助。

第二步：立即松解衣领束缚，维持呼吸道畅通。

在原地坐下或躺下后，要立即松解衣领，确保呼吸系统畅通。如果衣物较紧，应立即解开纽扣或拉链，防止衣领过紧干扰呼吸。同时，头部可适当抬高，情况允许

时，可利用枕头或棉被等物品垫于头下，使头部抬高约15~30°。这样做可以改善头部血液循环，缓解眩晕症状。如果有恶心、呕吐症状，还应及时将头部朝一侧偏移，避免呕吐物反流进入气道诱发窒息。比如，眩晕时在沙发或椅子上保持坐立，同时头部偏向一侧，若口腔中有分泌物或呕吐物，要立即清理，确保呼吸道畅通，这是避免发生严重并发症、保护患者生命安全的重要一步。

第三步：呼叫急救，记录症状。

完成前两步护理急救法后，要立即呼叫120。如果家属、同事等人员在场，应立即帮忙拨打120急救电话，并将患者的发病情况以及具体位置准确无误地告知急救人员。若患者独自一人，应立即自行拨打120。在等待救援期间，患者要对自身症状进行记录，包括眩晕开始发作的时间、严重程度，还需观察是否伴随出汗、耳鸣、心慌、听力下降以及头痛等症状。记录这些信息有助于医护人员更好地评估病情、制定治疗方案。

注意事项不容忽视

当眩晕症状逐步缓解后，也不能掉以轻心。此时仍需继续维持安静状态，坐立或卧床休息，防止剧烈运动或体位改变引起眩晕复发。应尽早入院就诊，明确眩晕的诱因，积极配合医护人员进行疾病治疗。在康复期间，要保持耳部卫生，防止耳部进水；日常生活中要保持规律的起居作息，饮食营养清淡，避免食用各类刺激性食物。

眩晕发作时来势汹汹，但通过了解并掌握科学的自救方法、运用护理三步急救法，患者可以在眩晕突袭时保护自身的生命安全，避免眩晕带来的骨折等意外伤害。☺