

國立台南高商健康中心暈厥衛教

暈厥當時/後

初步處理方式

突然感覺欲昏倒時，應儘速坐下或安靜躺臥，以避免因失去平衡而造成身體的傷害，腳抬高 20-30 公分、頭部微低、臉朝側邊、防止因若出現嘔吐而呼吸道哽塞、以保持呼吸道通暢。若意識尚存，鼓勵作深呼吸。用熱毛巾擦臉及四肢，注意保暖，測量體溫、脈搏、呼吸及血壓，必要時送醫。

預防與保養

1. 飲食方面

習慣，早餐一定要吃，以免血糖過低，造成眩暈。飲食均衡、避免過度節食、葷素兼吃、養成三餐定時定量的

2. 運動方面

不適，不可勉強，須向師長反應，並至健康中心
有家人陪同，應避免做激烈的運動。運動前或中若出現身
每天作適當量的運動，例如走路、慢跑是最好的方法，
但體

3. 睡眠方面

看路小說或上網聊天而影響睡眠。
一天睡足八小時，最好十一點前睡覺，避免熬夜讀書，

4. 情緒方面

休培閒活動，譬如聽輕音樂、閱讀有益書刊，參與社團活動：
養開朗的個性，及正向的人生觀。多做調劑身心健康的

5. 生活作息

場促進坐不要時襪流汗後多補充水分，以防脫水。有必要時，穿合適的彈性
。進生活規律，如廁時不能蹲太久，以防血液回流不順
。立即改變姿勢，小心防範突然起立而昏倒。久站或久
。別忘記要做腿部肌肉的伸展，以促進下肢血液回流。

6. 健康檢查

情。
臟問題），告知家長，請醫師作進一步徹底檢查，以了解
若昏倒次數多次，應懷疑是否有潛在疾病（如內耳方面或
心