

# BPPV

Dr Michelle Wong FRACS  
Dr Jacqui Allen FRACS  
Dr Andrew Cho FRACS

P +64 9 522 2226  
F +64 9 522 2224  
E info@aucklandent.co.nz  
W www.aucklandent.co.nz

193 Manukau Rd, Epsom, Auckland  
PO Box 99078 Newmarket, Auckland 1149

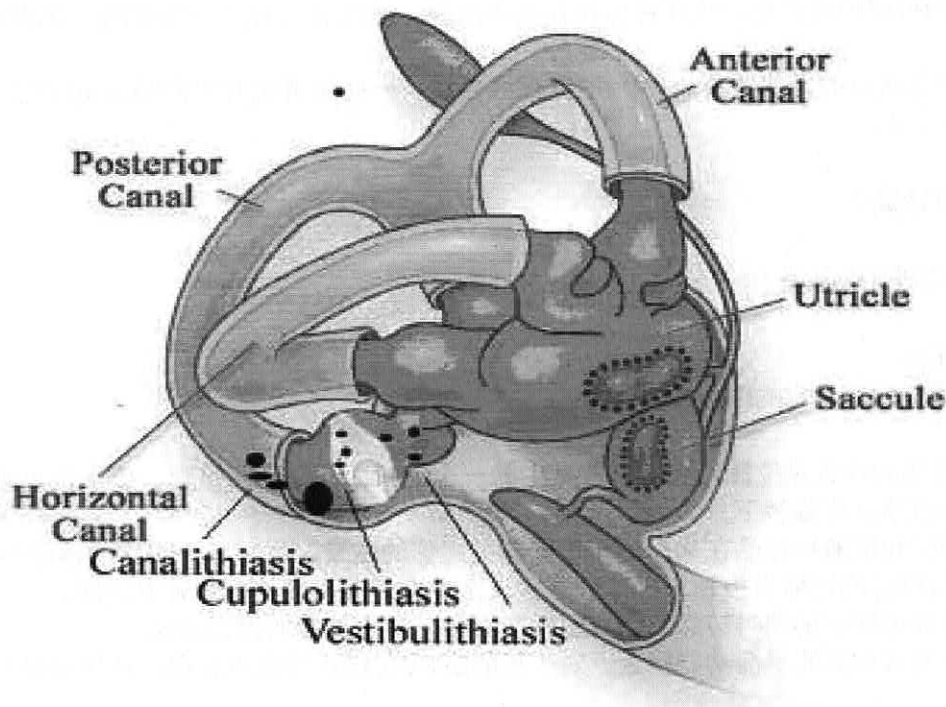
## 1. 简介

您的医生已经诊断您患有良性阵发性位置性眩晕BPPV。  
信息单写出一些更多的信息关于BPPV提供给您。

## 2 什么是BPPV?

BPPV是一种内耳平衡失调，它是由于松动的碳酸钙结晶到了内耳后的半规管里。  
每个内耳的平衡器官有3个半规管，一个椭圆囊和一个球囊，所有都被内耳液连接。  
椭圆囊和球囊有感觉感受器，它载有帮助您的头感觉小型活动的微小碳酸钙结晶，又称为耳石。

如果这些碳酸钙结晶中的一些变得松动，他们将会自由飘浮在平衡器官的液体中。当这个发生的时候，移动您的头在特别的位置，象仰卧在床，将会引起碳酸钙结晶移动在半规管的液体中同时刺激平衡器官。这就引起了BPPV的症状。



### 3 什么会引起BPPV?

引起这些碳酸钙结晶松动的问题包括:

轻度和重度头部损伤

内耳感染我们所知道的前庭性神经元炎

其他的内耳失调例如梅尼埃疾病

然而, 很多病例没有特别的原因将被发现。BPPV是非常常见的特别是当您变老到70岁时, 有30%的人口将会有BPPV的经历。

### 4 什么是BPPV的症状?

BPPV的典型症状是短期持续性眩晕, 经常描述为有旋转和下坠感。这个可以由以下触发

- 在床上翻身
- 仰卧在床
- 由卧坐起

眩晕也可以由仰视触发(举例向书架的顶层看)或向前低头(例如低头去从地面拣东西)。

当您经历眩晕的时候您会感觉不舒服或失去平衡。

眩晕通常持续少于一分钟, 直到您以某种方式移动您的头才会发生。

您可能每天会有这些症状发生几次和通常在几天或几周内一连串发生。在病发中间或成功治疗BPPV后不久, 您可能感觉症状全部没有了。

大部分时间BPPV症状没有任何治疗将会在几周内减弱。然而有三分之一的病例, 症状可能持续几个月或更长时间。

间歇性的病例是常见的, 在症状消失一段时间后会复发。一些患者也有失衡的感觉经历, 在眩晕发生中经常描述为在云上走。

### 5 BPPV如何诊断?

您的医生作出BPPV诊断基于:

- 您的症状
- 诊所检查和您指定的位置检查结果

对于BPPV最重要的检查是位置检查, 这些其中的一个是叫Dix-Hallpike检查。这个检查包括您的头转向一边, 医生让你迅速从坐姿躺下。

快速移动可能引起碳酸钙结晶在平衡器官里松动引起您的眩晕。医生观察眼睛的移动特征叫"眼球震颤"。在这个眼睛移动的过程当中和方向帮助医生决定那个耳朵和那个半规管有问题。

另一个位置检查包括平躺同时转您的头到左边和右边。这个就是叫做滚动法。

您可以做听力测试和其他平衡功能检查。对于您的BPPV在这些检查中发现的任何问题将会被分开治疗。



## 6. 如何治疗BPPV?

埃普利复位法用于治疗BPPV。您的医生让您坐在长沙发上，头转向有症状的一边。

医生让你快速躺下，同时头放下超过长沙发边，医生用手扶住。在下面的几分钟医生会指导您三个或更多的一系列运动。这些运动被设计用于让碳酸钙结晶移出半规管到椭圆囊里这样就不会引起BPPV的症状。

Dr Michelle Wong FRACS  
Dr Jacqui Allen FRACS  
Dr Andrew Cho FRACS

P +64 9 522 2226  
F +64 9 522 2224  
E info@aucklandent.co.nz  
W www.aucklandent.co.nz

193 Manukau Rd, Epsom, Auckland  
PO Box 99078 Newmarket, Auckland 1149

## 7 这些复位法有效吗?在这之后我该做什么?

这些复位法第一次对70%的病例有效。复位法不得不到要重复第二次,在很少的病例中,完成第三次才能完全消除症状。超过90%的患者在两次复位法后治愈。

在您做完第一次复位法后的几个星期,您的医生让您返回到诊所,重新做Dix-Hallpike检查,诊断是否您的病征消除。如果您的检查结果又是阳性,埃普利复位法将会重复。如果您的症状持续(这是非常罕见的),您的医生会试另一种方法。

在做过一个成功的复位法后您体验了耳石眩晕。这就是失衡感觉,好象走在枕头上。耳石眩晕通常几天里,不用治疗症状就会消失,如果症状没有自发消除,它能够用其他运动锻炼治疗。如果有必要,您的医生会和你商量作为建议转诊您到物理治疗师。

在医生实施复位法后非常重要是:

- 复原後后至少一小时回避驾驶
- 在48小时内回避用患病一侧睡眠。
- 在48小时内回避头部剧烈运动和弯曲延伸颈部,例如美发师的背躺式洗发。

## 8 些复位法有任何副作用和并发症吗?

在复位的过程中您会经历眩晕和反胃(感觉不舒服),但是稍后会稳定下来。如果您稍后感觉不舒服,您的医生可以给您一片药来缓解。您可能感觉平衡不稳和不舒服的感觉,大部分患者在3到4天后症状消除。

有时BPPV会消除在一个半规管但是又会发生在另外一个半规管,对于这样的病例将不得不使用其它的复位法治疗。一些患者反映由于耳石眩晕感觉失去平衡(见上)这个需要被治疗。

成功的BPPV治疗可能发现,需要由物理理疗来治疗的潜在平衡问题。如果需要的话,您的医生将会在接下来的预约中讨论进一步的问题和症状,有需要的话会转诊做物理治疗。



## 9 如何在家做埃普利复位法

您的医生会给您这个练习在家自己做，当做每日练习来做几个星期，BPPV复发是常见的。

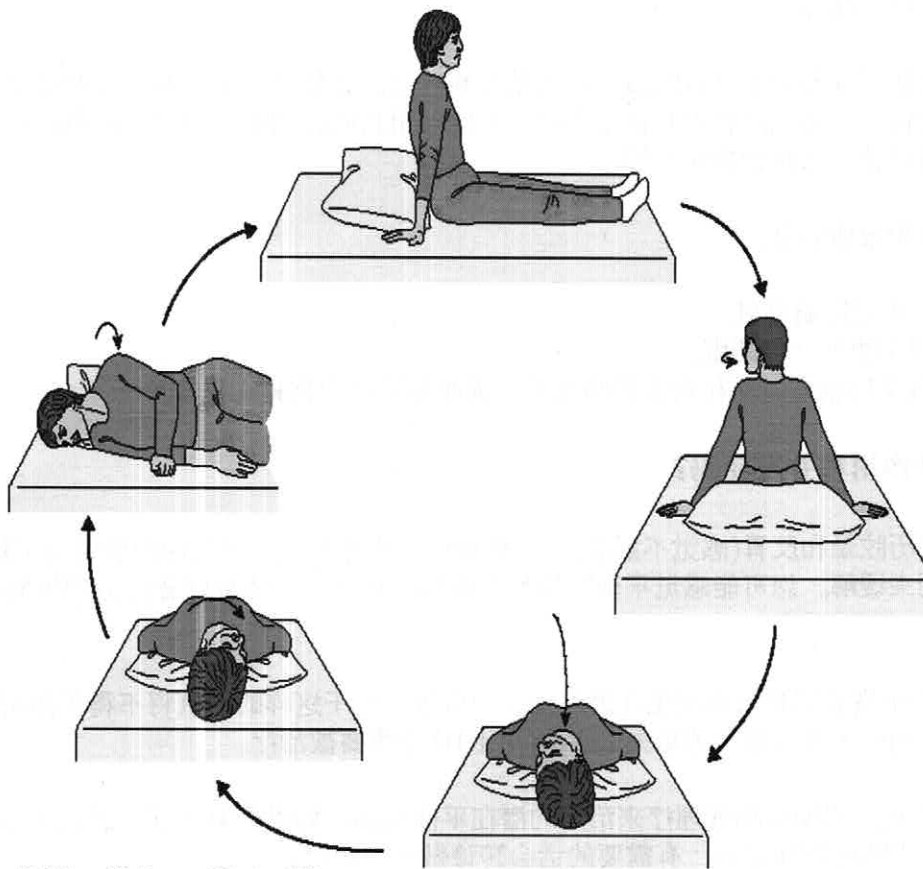
首先，您的医生将确定那一边有BPPV。

Dr Michelle Wong FRACS  
Dr Jacqui Allen FRACS  
Dr Andrew Cho FRACS

P +64 9 522 2226  
F +64 9 522 2224  
E info@aucklandent.co.nz  
W www.aucklandent.co.nz

193 Manukau Rd, Epsom, Auckland  
PO Box 99078 Newmarket, Auckland 1149

你右边有BPPV吗？那么转头到右边放一个枕头迅速仰卧。在你眩晕消除后数到30，然后转头到左边再次数到30。最后翻到您的左边坐起。



(c) Chicago Dizziness and Hearing, 2007