



# 梅尼爾氏症候群護理指導

2020.05制定

2023.03審閱

😊 定義：因內耳淋巴液水腫引致耳蝸前庭病變。

😊 高危險群：

1. 基因異常-遺傳史
2. 情緒不穩、緊張、壓力、過度疲勞者
3. 頭部曾受過外傷者
4. 病毒感染或過敏體質者
5. 罹患慢性中耳炎、糖尿病、梅毒、甲狀腺機能低下、腎上腺功能低下等疾病者

😊 症狀：

1. 陣發性眩暈(天旋地轉)
2. 耳鳴及耳悶塞感
3. 感覺神經性聽力障礙

😊 如何自我照護：



少吃含咖啡  
因食物



避免高鹽高脂  
或太甜之食物



不要熬夜

😊 如何自我照護：



飲食飲水  
須定量



放鬆心情  
規律運動



戒菸酒



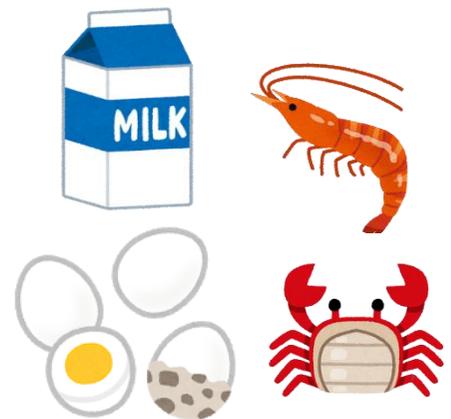
休息時臥向健側



依醫師指示用藥



去除會引起過  
敏的環境因子



避免食用易引  
起過敏的食物

圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院 關心您的健康  
MacKay Memorial Hospital