

搶救內耳淹大水，天旋地轉滿天星的營養解方

資料來源:新健康營養中心 2021-09-01

眩暈是視覺系統、前庭感覺系統（包括內耳、大腦、小腦及腦幹）與本體感覺系統其中一個出現異常或彼此間的配合度不協調所致。在各種的眩暈中，又以「梅尼爾氏症」所帶來的天旋地轉式眩暈症狀令最多人感到難受。

【什麼是梅尼爾氏症？】

梅尼爾氏症又稱為「內耳淋巴水腫」，目前研究大多認為與內耳的耳蝸膜迷路水腫有關。水腫的原因可能是內耳內淋巴囊的吸收功能異常或內淋巴發生阻塞，導致內淋巴液壓力增高，亦或是過敏免疫反應、

加，導致內
而引起身體

指引中歸納

**梅尼爾氏症
4大症狀**

暈 反覆眩暈

鳴 反覆耳鳴

悶 反覆耳悶

聽 聽力下降

- 1 反覆旋轉性眩暈：無預警的情況下發生，每次眩暈時間持續20分鐘甚至數小時。
- 2 持續或間歇性的低頻耳鳴。
- 3 耳內有悶脹塞感。
- 4 聽力損傷：患者歷經反覆發作，使內耳的毛細胞及組織不斷受損，長久下來造成永久性的聽力損傷。

【梅尼爾氏症的高危險族群】

- | | |
|--|---|
| ☒ 家族遺傳病史 | ☒ 疾病誘發（如：腦膜炎、過敏、三高、自律神經失調、自體免疫疾病） |
| ☒ 壓力 | ☒ 內耳管道先天構造異常 |
| ☒ 病毒感染 | ☒ 營養素失調 |
| ☒ 腦部受傷 | |



【梅尼爾氏症的治療】

臨床上目前尚無有效治癒梅尼爾氏症的方法，醫師大多會針對預防或緩解症狀使用藥物、手術並同時叮嚀患者搭配飲食和生活調整來輔助控制病情，飲食方面除了盡量避免高鹽、酒精、咖啡因、抽菸外，營養師也匯整了一些與梅尼爾氏症相關實證科學的營養素，供各位參考。

進修部學務組關心您