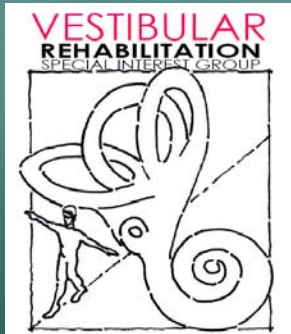


衛教單

NeurologySection



登陸不適病

Mal de Debarquement

作者: Lisa Farrell, PT, PhD

登陸不適病— Mal de Debarquement (MDDS)

什麼是登陸不適病？

有登陸不適病的患者會主訴在長時間的乘坐交通工具後後會有暈眩和站不穩的情形，例如：在航遊後(也可能在搭乘飛機和汽車時發生)。通常，有登陸不適病的患者在船上航行會覺得很正常，但是一旦登陸了，他們就會覺得暈眩和站不穩。這種暈眩的症狀就像是他們仍在船上一樣的擺動感覺。在下船幾個小時或幾天內對一般人而言也可能是正常的現象，然而，登陸不適病的患者會抱怨這個症狀持續了幾周、幾月甚至到幾年之久。大多數有登陸不適病的患者只有一個月或少於一個的持續症狀。

雖然並不是很確定，但仍有許多理論試圖解釋引起登陸不適病的原因。一個可能的原因是在內耳的前庭系統已經習慣於船上時的連續運動。在下船後，前庭系統無法調整回陸地模式而導致於症狀產生。另一個可能的理論是登陸不適病是偏頭痛不常見的形式之一。這個理論說明了為什麼登陸不適病好發於女性的原因。遺傳也被視為可能的原因之一。

我如何得知我患有登陸不適病？

登陸不適病是診斷是藉由排除其它會引起暈眩和站不穩的原因。患有登陸不適病的患者通常主訴覺得有持續動作的感覺，像是在搖擺而不是有旋轉的感覺。病發通常伴隨著近期有長時間的旅行。這和暈船(車、飛機)是不一樣的，因為有登陸不適病的患者通常是不會暈船或飛機(車)。一些患者指出他們在搭乘交通工具時比較沒有明顯的症狀。

登陸不適病有什麼治療方式？

並沒有標準的治療方式能消除登陸不適病的暈眩和不穩定。藥物(某類的抗憂鬱藥、顛癇或焦慮藥物)有時會有效。在上船或飛機前先服用少量的焦慮藥物可以預防運輸症後群的發作。其它藥物如 meclizine 和 scopolamine(用於治療其它種類的暈眩)對於有運輸症後群的患者一般說來比較沒有幫助。用於治療減輕症狀的運動也可能有用。

物理治療能如何治療登陸不適病？

能幫助減少暈眩和改善平衡的運動稱為適應(habituation)運動和替代(substitution)運動。適應運動會重覆地做引起暈眩的動作。當有規律地做這個運動時，大腦透過重新訓練學會忽略暈眩的症狀進而改善暈眩。替代運動能藉由改變(戴深色的太陽眼鏡)或消除(閉眼)視覺和改變觸覺(坐不同動作時站在泡沫塑料)教導身體改善使用視覺、觸/前庭感覺來改善平衡能力。

翻譯：林佳政 物理治療師

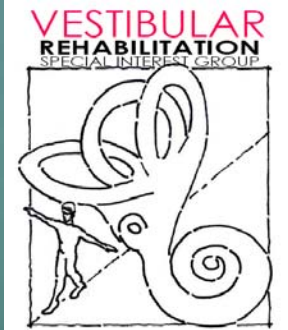
Translate by: Chia-Cheng Lin, PT, MS

APTA
American Physical Therapy Association
Neurology Section

1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
Phone: 800-999-2782,
Ext 3237
Fax: 703-706-8578
Email: neuropt@apta.org
www.neuropt.org

登陸不適病

 NeurologySection



參考文獻：

- Hain TC. Mal de Debarquement (MDD or MdDS). <http://www.dizziness-and-balance.com/disorders/central/mdd.html>. Updated July 29, 2008. Retrieved March 15, 2009
- Brown JJ, Baloh RW. Persistent Mal de Debarquement Syndrome: A Motion-Induced Subjective Disorder of Balance. *Am J Otolaryngol.* 1987;8(4)219-222
- Hain TC, Hanna PA, Rheinberger. Mal de Debarquement. *Arch Otolaryngol Head Neck Surg.* 1999; 125:615-620



1111 North Fairfax Street
Alexandria, VA 22314-1488
Phone: 800-999-2782,
Ext 3237
Fax: 703-706-8578
Email: neuropt@apta.org
www.neuropt.org