



سرگیجه

مرکز آموزشی درمانی آیت الکاظمی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-32264825-038

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

کد: PE/NUR -KH-01-03

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به

اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- سردرد شدید یا بروز جدید و ناگهانی سردرد
- تب ۳۸ درجه یا بیشتر
- اختلال دید یا دوبینی
- اختلال تکلم / عدم توانایی در صحبت کردن
- ضعف، بی حسی یا فلج هر یک از اندام ها
- بروز تشنج
- گیجی و منگی و بیهوشی ناگهانی
- درد قفسه ی سینه
- رنگ پریدگی شدید و تعریق سرد
- استفراغ های مکرر و شدید
- ضربه به سر
- درد شدید گوش یا خروج ترشحات چرکی از گوش
- احساس سرگیجه ی مداوم و دائم (غیر حمله ای)
- تشدید علایم یا عدم هرگونه بهبودی پس از ۲ هفته

- از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.
- تا حد امکان از رانندگی حداقل به مدت ۲ هفته خودداری کنید.
- هنگام حضور در اتومبیل به هیچ وجه مطالعه نکنید.
- از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله پرهیزید.
- عوامل ایجاد تنش و استرس و فشار عصبی را شناسایی کرده و تا حد امکان از آنها دوری کنید.
- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (۱۰-۸ ساعت در شبانه روز)
- از تماشای طولانی مدت تلویزیون، کار کردن زیاد با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری پرهیز کنید.
- از شنا کردن، کوهنوردی، انجام ورزش ها و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید.
- از حضور در محیط هایی با نورهای شدید، رنگی و متغیر خودداری کنید .
- از مصرف سیگار و قلیان تا حد امکان خودداری کنید.
- برنامه ی غذایی منظم و کامل داشته باشید و از گرسنگی طولانی مدت جلوگیری کنید.
- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.
- در صورت بروز کاهش شنوایی همراه با احساس شنیدن صدای سوت در گوش به طور مداوم به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید

سرگیجه شامل مجموعه ی وضعیت هایی مانند سبکی سر، سیاهی رفتن چشم ها، چرخش سر، چرخش محیط و اتاق، احساس حرکت اجسام یا محیط اطراف، تابیدن، پرتاب شدن، سر خوردن و خالی یا گود شدن زیر پا می شود. اما سرگیجه حقیقی فقط شامل احساس چرخیدن خود فرد یا چرخش محیط اطراف می باشد.

علل سرگیجه:

- کم آبی بدن (ناشی از اسهال، استفراغ، تب و سایر علل)
- استرس، اضطراب و فشارهای عصبی - روانی
- افسردگی
- بی نظمی ضربان قلب
- حساسیت به مواد مختلف
- برخی مسمومیت ها
- بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا
- تنفس های سریع و کوتاه یا بسیار عمیق
- مصرف سیگار، تنباکو، الکل
- کمبود اکسیژن
- کم خونی ، خونریزی
- کاهش لحظه ای فشار خون
- افت قند خون
- سندرم قبل از قاعدگی و قاعدگی و یا بارداری
- بعضی از داروها (آرام بخش ها و داروهای روانپزشکی)

سرگیجه اغلب به شکل حمله ای رخ می دهد اما طول مدت حملات و میزان تکرار یا تناوب آنها می تواند بسیار متفاوت باشد. باحساس سرگیجه ممکن است با حرکات سر، تغییر وضعیت بدن (نشستن، ایستادن یا خوابیدن)، حرکت کردن و راه رفتن، سرفه و عطسه تشدید شود.

علائم زیر گاهی همراه با سرگیجه و به صورت گذرا ایجاد

می شوند:

تهوع و استفراغ ، سردرد خفیف ، حساسیت به نور یا صدا ، تاری دید ، تعریق ، ضعف و بی حالی ، تپش قلب صدای سوت یا زنگ در گوش / وزوز گوش

تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه

کنید:

- سرگیجه معمولا با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به یک سمت مشخص (گوش درگیر بیماری) تشدید می شود بنابراین از خوابیدن به این سمت خودداری کنید .
- هنگام خواب سر خود را کاملا بالا قرار دهید
- در صورتی که پزشک هنگام ترخیص برای کنترل سرگیجه داروی خاصی تجویز کرده است تنها همان دارو را در زمان مشخص مصرف کنید و شخصا بدون نظر پزشک اقدام به قطع مصرف دارو (بویژه به صورت یک باره و ناگهانی) نکنید.
- در صورتی که داروی خاصی به طور مداوم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید جهت ادامه ی درمان با پزشک مشورت کرده و از قطع یا تغییر میزان مصرف داروها به طور خودسرانه خودداری کنید.

- از مصرف خودسرانه و افراطی داروهای خواب آور و آرام بخش پرهیز کنید.
- از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلا از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید.
- هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید سپس برخیزید.
- از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهارپایه خودداری کنید .
- از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگاه داشتن طولانی مدت سر یا بازوها دارد (مثل آویزان کردن پرده یا تعویض لامپ) خودداری کنید.
- از خم کردن ناگهانی یا سریع سر و هم چنین پایین کردن نگاه داشتن سر برای مدت طولانی (مثلا برای تمیز کردن زمین) پرهیز کنید.
- هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید زیرا احتمال افتادن و سقوط زیاد است.
- هنگام تنهایی در منزل همواره گوشی تلفن یا تلفن همراه خود را در دسترس و نزدیک خود قرار دهید.
- کفش های راحت و بدون پاشنه بپوشید و در صورتی که قادر به حفظ تعادل خود نبوده و هنگام راه رفتن دچار زمین خوردگی می شوید از راه رفتن زیاد و غیر ضروری خودداری کرده و هنگام راه رفتن از کنار دیوارها حرکت نمایید، هم چنین بهتر است از عصا یا واکر استفاده کنید.
- هنگام بارندگی یا یخبندان از منزل خارج نشوید.