

سرگیجه؟

سرگیجه واژه ای کلی و عمومی است که اغلب به کلیه حالات ناخوشایند یک فرد که با ایجاد آنها احساس عدم تعادل و امکان سقوط و زمین خوردن می کند گفته می شود. شامل مجموعه وضعیت هایی مانند: سیاهی چشم، سرخوردن و خالی یا گود شدن زیر پا می شود. اما سرگیجه حقیقی فقط شامل احساس چرخیدن خود فرد یا چرخش محیط اطراف می باشد که ناشی از بروز نوعی اختلال در سیستم عصبی یا گوش داخلی است که در این میان علل مربوط به گوش داخلی بسیار شایع است.

علل سرگیجه:

- 1- کم آبی بدن ناشی از استفراغ، تب و سایر علل
- 2- استرس، اضطراب، فشارهای عصبی و روانی
- 3- افسردگی
- 4- بی نظمی ضربات قلب، حساسیت به مواد مختلف
- 5- برخی مسمومیت ها
- 6- بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا
- 7- تنفس های سریع و کوتاه
- 8- مصرف سیگار، الکل و تنباکو
- 9- کم خونی
- 10- خونریزی
- 11- کاهش لحظه ای فشار خون
- 12- افت قند خون

13- بارداری

14- بعضی از داروها مثل داروهای ادرار آور، آرام بخش و داروهای روانپزشکی
سرگیجه اغلب به شکل حمله ای رخ می دهد اما طول مدت حملات و میزان تکرار یا مقارب آن ها می تواند بسیار متفاوت باشد. به شکلی که یک حمله ممکن است از چند ثانیه تا چندین ساعت یا حتی روز طول بکشد. احساس سرگیجه ممکن است با حرکات سر، تغییر وضعیت بدن (ایستادن یا خوابیدن، حرکت کردن و راه رفتن)، سرفه و عطسه، شدید شود.

علائم سرگیجه

- 1- تهوع و استفراغ
- 2- سردرد خفیف
- 3- حساسیت به نور یا صدا
- 4- تاری دید
- 5- تعریق
- 6- تپس قلب
- 7- صدای سوت یا زنگ در گوش

پس از ترخیص تا زمان بهبودی باید به توصیه های زیر توجه کرد:

1- حملات سرگیجه شما ممکن است 3-6 ماه ادامه یافته و روزانه چندین نوبت تکرار شود اما معمولاً پس از 10-15 روز بهبودی نسبی رخ می دهد.

2- سرگیجه معمولاً با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به یک سمت مشخص (گوش درگیر) تشدید می شود بنابراین از خوابیدن به این حالت خودداری کنید.

3- هنگام خواب، سرخود را کاملاً بالا قرار دهید (استفاده از دو بالش)

4- در صورتی که پزشک هنگام ترخیص برای کنترل سرگیجه داروی خاصی تجویز کرده است تنها همان دارو را در زمان مشخص مصرف کنید.

5- از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلاً از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید.

6- از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهار پایه خودداری کنید.

7- از اتمام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگه داشتن طولانی مدت سر، پا و بازوها دارد مانند آویزان کردن و تعویض لامپ خودداری کنید.

8- هنگام برخاستن از رختخواب باید برای چند دقیقه بنشینید سپس برخیزید.

9- هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید.

10- از خم کردن ناگهانی پا و همچنین پایین نگه داشتن سر برای مدت طولانی پرهیز کنید.

11- هنگام تنهائی در منزل همواره گوشی تلفن را نزدیک خود قرار دهید.

12- هنگام بارندگی یا یخبندان از منزل خارج نشوید.



مرکز آموزشی درمانی امین

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	سرگیجه
تهیه کننده	واحد آموزش به بیمار
تأیید کننده علمی	آقای دکتر شیرانی
سمت	مدیر گروه اورژانس
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1405
نوبت بازنگری	اول PE-EM-22

13- از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.
14- تا حد امکان از رانندگی حداقل به مدت دو هفته خودداری کنید.

15- به هنگام پیاده روی به هیچ وجه از عرض خیابان به تنهایی عبور نکنید.

16- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

1- سردرد شدید یا بروز جدید و ناگهانی سردرد

2- تب 38 درجه یا بیشتر

3- اختلال دید یا دوبینی

4- اختلال تکلم، عدم توانایی در صحبت کردن و سنگینی زبان

5- تشنج

6- درد شدید گوش

7- گیجی و منگی

8- سرگیجه مداوم

9- بیهوشی ناگهانی یا کاهش سطح هوشیاری

10- رنگ پریدگی شدید و تعریق سریع

11- استفراغ مکرر و شدید

12- سابقه سکته مغزی

13- ضربه به سر



جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید:

www.amin.mui.ac.ir

منابع:

1) دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دیتا)

2) برونر و سودارث