



چه چیزی باعث سرگیجه می شود؟

- شایع ترین علت سرگیجه، سرگیجه ی موضعی ناگهانی خوش خیم نامیده می شود و زمانی اتفاقی می افتد که اجزای کوچک موجود در مرکز تعادل گوش داخلی، معمولاً با یک حرکت ناگهانی مختل شده باشد. این موضوع باعث احساس چرخش می شود و یک مشکل شایع است که می تواند بر مردم در تمام سنین تأثیر بگذارد.
- فعالیت هایی که حمله ی سرگیجه را به وجود می آورند متفاوت هستند. این سرگیجه ها اغلب بطور ناگهانی و در اثر حرکت سر شما نسبت به یک موقعیت خاص ایجاد می شود، مانند:
- نگاه کردن
- روی یک گوش دراز کشیدن
- در تخت چرخیدن
- بیرون آمدن از رختخواب
- خم شدن بیش از حد
- علل دیگری برای سرگیجه وجود دارد، از جمله آسیب به سر (مانند ضربه به سر)، سکته مغزی، مشکلات جریان خون، عفونت ها، اختلالات گوش داخلی و از بین رفتن ساختار گوش داخلی. در مورد برخی افراد هم ممکن است علتی پیدا نشود.



سرگیجه:

- سرگیجه به صورت احساس "چرخش" در سر توصیف شده است و معمولاً همراه با تغییر ناگهانی در وضعیت پیش می آید.
- برخی از مردم می گویند سرگیجه مانند ایستادن در یک اتاق در حال چرخش است. در این حالت ممکن است احساس کنید در حال سقوط هستید.
- در حالی که عللی جدی برای سرگیجه وجود دارد، در بسیاری از موارد، آن شرایط جدی نیستند و معمولاً با گذر زمان بهتر می شود.

علائم سرگیجه:

- سرگیجه دقایقی بعد از یک حرکت خاص سر شروع می شود و کمتر از یک دقیقه طول می کشد.
- احساس منگی
- مشکلات تعادل
- تهوع (احساسی مانند داشتن تهوع)
- این علائم معمولاً زمانی که در موقعیت متفاوتی هستید یک مرتبه بهتر می شوند.
- درد، صدا کردن گوش (وزوز گوش) و یا ناشنوایی
- علائم شایعی نیستند.
- اگر شما علائم جدی تری دارید مانند اینکه به سختی صحبت می کنید، دو بینی دارید، ثابت راه نمی روید، در بلعیدن مشکل دارید، قدرت و یا احساس پاها و دستان شما، صدای گوش و یا ناشنوایی شما تغییر کرده است باید تحت بررسی های بیشتری قرار گیرید.



مرکز آموزشی درمانی امین اصفهان

سرگیجه

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت

تایید کننده: کمیته آموزش بیمار

تاریخ تهیه: 1403

منابع: ClinicalKey, WebMD, Mayo clinic

♦ درمان:

- سرگیجه اغلب به خودی خود بهتر می شود. بسیاری از مردم بدون درمان خوب می شوند.
- اگر سرگیجه یک مشکل مزمن باشد، باید تحت نظر پزشک باشید.
- ممکن است پس از بررسی علت سرگیجه بر اساس علت آن برای شما دارو تجویز شود.
- ممکن است به شما توصیه شود که حرکات خاصی را انجام دهید.
- ممکن است شما برای درمان بیشتر به یک متخصص ارجاع داده شوید.



♦ مراقبت در منزل

- ♦ اگر پس از بررسی در اورژانس مرخص شوید نکات زیر را مد نظر قرار دهید:
- از موقعیت هایی که در آن منجر به حمله می شود اجتناب کنید.
- توصیه های پزشک را به دقت عمل کنید.
- از خوابیدن در سمت "مصدوم" یا آسیب دیده خود، خودداری کنید.

- موقع استراحت سر خود را بر روی دو بالش بالا نگه دارید.
 - هنگام صبح به آرامی بلند شوید و برای یک دقیقه روی لبه تخت بنشینید.
 - داروهای تجویز شده را طبق دستور مصرف کنید.
 - تا زمانی که علائم شما کامل از بین نرفته است رانندگی نکنید.
- ♦ در صورتیکه شما دارای مشکلات زیر بودید به بخش اورژانس باز گردید:
- مشکلات گفتاری یا بلعیدن
 - ضعف و بی حسی صورت، بازو یا پا
 - شدید تر شدن سرگیجه و اضافه شدن علائم جدید
 - سایر مواردی که پزشک و پرستار به شما توصیه کرده است.

