

سرگیجه یک واژه کلی و عمومی است که به اغلب به کلیه حالات ناخوشایندی که فرد با ایجاد آنها احساس عدم تعادل و امکان سقوط و زمین خوردن می کند، گفته می شود و شامل مجموعه وضعیت هائی مانند سبکی سر، سیاهی رفتن چشم ها، چرخش سر، چرخش محیط و اتاق، احساس حرکت اجسام یا محیط اطراف، تابدن، پرتاب شدن، سر خوردن و خالی یا گود شدن زیر پا می شود، که ناشی از بروز نوعی اختلال در سیستم عصبی یا گوش داخلی است. ضربه های سر و حملات میگرن نیز می توانند منجر به ایجاد سرگیجه شوند.



چه عللی باعث ایجاد سرگیجه می شوند؟

کم آبی بدن (ناشی از اسهال، استفراغ، تب و سایر علل) -
استرس، اضطراب و فشارهای عصبی و روانی - افسردگی -
بی نظمی ضربان قلب - حساسیت به مواد مختلف - برخی مسمومیت ها - بیماریهای ویروسی مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا - مصرف سیگار، تنباکو و الکل - کمبود اکسیژن - کمخونی - کاهش لحظه ای فشارخون - افت قند خون -

سندرم قبل از قاعدگی و قاعدگی - بارداری و بعضی از داروها (مثل داروهای ادرار آور، آرام بخش ها و داروهای روانپزشکی)

بعد از ترخیص تا زمان بهبودی باید چه مواردی را رعایت کنید؟

۱- حملات سرگیجه شما ممکن است تا چندماه ادامه (۳-۶ ماه) یافته و روزانه چندین نوبت تکرار شود اما معمولاً پس از ۱۰-۱۵ روز بهبودی نسبی رخ می دهد و قادر به انجام فعالیتهای معمول و روزمره خود خواهید بود.

۲- سرگیجه معمولاً 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.

۳- هنگام خواب سر خود را کاملاً بالا قرار دهید. (استفاده از ۲ بالش)

۴- بدون دستور پزشک دارو مصرف نکنید.

۵- از داروهای خوراکی ضد تهوع مانند: متوکلوپرامید، پرومتازین یا اندانسترون (دمیترون) حداکثر ۳ بار در روز استفاده کنید.

۶- از مصرف خودسرانه و افراطی داروهای آرامبخش و خواب

آور پرهیز کنید.

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

۸- هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید سپس برخیزید.



۹- از انجام فعالیتهائی که نیاز به بالا نگه داشتن طولانی مدت سر یا بازوها دارد (مثل آویزان کردن پرده یا تعویض لامپ) خودداری کنید.

۱۰- از خم کردن ناگهانی یا سریع و همچنین پائین نگه داشتن سر برای مدت طولانی (مثلاً تمیز کردن زمین) پرهیز کنید.

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

۱۲- کفش راحت و بدون پاشنه بپوشید.



سرگیجه



بیمارستان گل‌دیس شاهین شهر - واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت: AW 1-23

۲۲- از حضور در محیط‌هایی با نور شدید، رنگی و متغیر خودداری کنید.

۲۳- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم‌آبی نشوید. از گرسنگی طولانی مدت پرهیز کنید.

۲۴- در صورت تکرار حملات پس از گذشت ۲-۳ هفته و عدم بهبودی یا در صورت کاهش شنوایی همراه با احساس شنیدن سوت در گوش به‌طور مداوم به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.

در صورت سردرد شدید یا بروز جدید و ناگهانی سردرد، تب بیش از ۳۸ درجه یا بیشتر، اختلال دید یا دوبینی، اختلال تکلم و سنگینی زبان، بروز تشنج، ضعف و بی‌حسی اندامها، گیجی و منگی، درد قفسه سینه، رنگ‌پریدگی شدید و تعریق سرد، استفراغ مکرر و شدید، سابقه فشارخون و دیابت، سن بالای ۶۰ سال، ضربه به سر، درد شدید گوش یا خروج ترشحات چرکی از گوش، احساس سرگیجه مداوم و دائم، تشدید علائم و یا عدم هرگونه بهبودی پس از ۲ هفته درمان حتماً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس - دیتا

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

۱۳- در صورت عدم حفظ تعادل از کنار دیوارها حرکت کرده و از عصا یا واکر استفاده کنید.

۱۴- هنگام بارندگی و یخبندان از منزل خارج نشوید.

۱۵- از وسائل بازی چرخشی مثل چرخ و فلک استفاده نکنید.

۱۶- از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.

۱۷- تا حد امکان از رانندگی حداقل به مدت ۲ هفته خودداری کنید.

۱۸- تا حد امکان از سفرهای هوایی طولانی اجتناب کنید.

۱۹- از هیجانات عاطفی، واکنش‌های شدید احساسی، بحث و مجادله پرهیزید.

۲۰- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (۸-۱۰ ساعت در شبانه روز)

۲۱- از تماشای طولانی مدت تلویزیون و مطالعه کردن، کار با کامپیوتر پرهیز کنید.

