



Bohlool Hospital

سرگیجه



بخش اورژانس

واحد آموزش سلامت—بازنگری سوم

در صورت بروز هر یک از علائم 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 علائم یا عدم هرگونه بهبودی پس از ۲ هفته
- ارتباط با ما و پاسخگویی به سوالات:
تلفن: ۰۵۱۵۷۲۳۳۶۸۳۵ - داخلی: ۱۶۰۰

- 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 (۸-۱۰ 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، تابییدن، 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 آنفلوانزا
- 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 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.