

## راهنمای بیماران

## سرگیجه

بیمار گرامی خانم / آقای ..... شما به علت احساس سرگیجه به اورژانس مراجعه کرده اید، با توجه به شرح حال و علائم شما هنگام مراجعه، بررسی ها و معاینات انجام شده علت زمینه ای مهم یا خطرناک و شدیدی برای سرگیجه شما وجود نداشته و در حال حاضر می توانید به منزل بازگردید.

□ با توجه به علائم و شرح حال شما نیاز به انجام سی تی اسکن یا ام آر آی ندارید .

□ برای شما سی تی اسکن انجام شده که یافته ی غیر طبیعی در آن مشاهده نمی شود .

□ برای شما ام آر آی انجام شده که یافته ی غیر طبیعی در آن مشاهده نمی شود .

سرگیجه یک واژه ی کلی و عمومی ست که اغلب به کلیه ی حالات ناخوشایندی که فرد با ایجاد آنها احساس عدم تعادل و امکان سقوط و زمین خوردن می کند، گفته می شود و 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 ی 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 هستند، اما معمولا عوارض خطرناکی به دنبال ندارند. ضربه های سر و حملات میگرن نیز می توانند منجر به ایجاد سرگیجه شوند .

علل زیر نیز می توانند ایجاد سبکی سر و حالات شبیه به سرگیجه (به بدون احساس چرخش) کنند که با رفع این عوامل، حالت فوق کاملا برطرف می شود :

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

با توجه به علائم شما و بررسی های انجام شده تشخیص ..... به عنوان علت سرگیجه ی شما مطرح می باشد که با توجه به این تشخیص در حال حاضر نیاز به بستری در بیمارستان ندارید.

سرگیجه اغلب به شکل حمله ای رخ می دهد اما طول مدت حملات و میزان تکرار یا تناوب آنها 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 (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	- تعریق
- سردرد خفیف	- ضعف و بی حالی
- حساسیت به نور یا صدا	- تپش قلب
- تاری دید	- صدای سوت یا زنگ در گوش / وزوز گوش

### پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

۱. حملات سرگیجه ی شما ممکن است تا چند ماه ادامه ۶-۳ ( ماه ) یافته و روزانه چندین نوبت تکرار شود اما معمولا پس از ۱۵-۱۰ روز بهبودی نسبی رخ می دهد و قادر به انجام فعالیت های معمول و روزمره ی خود خواهید بود.
۲. 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 .
۳. هنگام خواب سر خود را کاملا بالا قرار دهید ( استفاده از ۲ بالش )
۴. 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.
۵. در شرایطی که به داروی ضد سرگیجه ی تجویز شده دسترسی ندارید می توانید از داروهای آنتی هیستامین مانند دیفن هیدرامین یا دیمن هیدرینات ( قرص سفر اس) تفاده کنید.
۶. جهت کنترل تهوع و استفراغ از داروهای خوراکی مانند متوکلوپرامید، پرومتازین یا اندانسترون (دمیترون ،) حداکثر ۳ بار در روز استفاده کنید .
۷. 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.
۸. از مصرف خودسرانه و افراطی داروهای خواب آور و آرام بخش پرهیز کنید.
۹. از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلا از حالت نشسته به ایستاده ) پرهیز کنید.
۱۰. هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید سپس برخیزید.
۱۱. از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهارپایه خودداری کنید .
۱۲. 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.
۱۳. از خم کردن ناگهانی یا سریع سر و هم چنین پایین نگاه داشتن سر برای مدت طولانی (مثلا برای تمیز کردن زمین ) پرهیز کنید.
۱۴. هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید.

۱۵. هنگام تنهایی در منزل همواره گوشی تلفن یا تلفن همراه خود را در دسترس و نزدیک خود قرار دهید.

۱۶. کفش های راحت و بدون پاشنه بپوشید.

۱۷. 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.

۱۸. هنگام بارندگی یا یخبندان از منزل خارج نشوید.

۱۹. از وسایل بازی چرخشی یا پر شتاب مانند انواع چرخ فلک استفاده نکنید.

۲۰. از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.

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

۲۲. از حضور طولانی مدت ( حرکت مداوم ) در اتومبیل یا اتوبوس خودداری کنید.

۲۳. هنگام حضور در اتومبیل به هیچ وجه مطالعه نکنید.

۲۴. تا حد امکان از سفرهای هوایی طولانی پرهیز کنید.

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

۲۶. از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله پرهیزید.

۲۷. عوامل ایجاد تنش و استرس و فشار عصبی را شناسایی کرده و تا حد امکان از آنها دوری کنید.

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

۲۹. از تماشای طولانی مدت تلویزیون، کار کردن زیاد با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری پرهیز کنید.

۳۰. از شنا کردن، کوهنوردی، انجام ورزش ها و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید.

۳۱. از حضور در محیط هایی با نورهای شدید، رنگی و متغیر خودداری کنید .

۳۲. از مصرف سیگار و قلیان تا حد امکان خودداری کنید.

۳۳. برنامه ی غذایی منظم و کامل داشته باشید و از گرسنگی طولانی مدت جلوگیری کنید.

۳۴. مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.

۳۵. در صورتی که تکرار زیاد حملات در روز یا شدت آن به گونه ایست که باعث اختلال در زندگی روزمره و انجام فعالیت های اجتماعی تان می گردد، هم چنین در صورتی که پس از گذشت ۳-۲ هفته هیچ گونه بهبودی در سیر بروز حملات ایجاد نشده است و یا 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 تا در صورت لزوم بررسی های تکمیلی (مانند تست شنوایی سنجی ) انجام گیرد.

در صورت بروز هر يك از علايم زير مجدداً به اورژانس يا پزشك مراجعه كنيد :

- |   |  |
|---|--|
| - استفراغ های مکرر و شدید                             | - سردرد شدید یا بروز جدید و ناگهانی سردرد              |
| - سابقه ی سکنه ی مغزی                                 | - تب ۳۸ درجه یا بیشتر                                  |
| - سابقه ی بیماری های مزمن مانند فشار خون و دیابت      | - اختلال دید یا دوبینی                                 |
| - سن بالای ۶۰ سال                                     | - اختلال تکلم / عدم توانایی در صحبت کردن / سنگینی زبان |
| - ضربه به سر  | - ضعف، بی حسی یا فلج هر یک از اندام ها                 |
| - درد شدید گوش یا خروج ترشحات چرکی از گوش             | - بروز تشنج  |
| - احساس سرگیجه ی مداوم و دائم ( غیر حمله ای )         | - گیجی و منگی  |
| - تشدید علايم يا عدم هرگونه بهبودی پس از ۲ هفته درمان | - بیهوشی ناگهانی یا کاهش سطح هوشیاری                   |
|   | - درد قفسه ی سینه                                      |
|   | - رنگ پریدگی شدید و تعریق سرد                          |

مهر و امضای پرستار

مهر و امضای پزشک