

سرگیجه و اختلال تعادل: آنچه باید بدانید

سرگیجه و اختلال تعادل از شکایت‌های شایعی هستند که افراد در سنین مختلف را درگیر می‌کنند. این پمفلت آموزشی به شما کمک می‌کند تا با علل شایع، علائم هشداردهنده، روش‌های خودمراقبتی، اقدامات پیشگیرانه و روش‌های تشخیصی و درمانی مرتبط با این مشکلات آشنا شوید. با مطالعه این راهنما، می‌توانید اطلاعات لازم را برای شناسایی و مدیریت مناسب سرگیجه و اختلالات تعادلی به دست آورید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب



علل شایع سرگیجه در گروه‌های سنی مختلف

سرگیجه و اختلال تعادل می‌تواند ناشی از مشکلات مختلف باشد که بسته به سن افراد متفاوت است. شناخت این علل به تشخیص و درمان مناسب کمک می‌کند.

3

سالمندان

- سرگیجه وضعیتی حمله‌ای خوش‌خیم (BPPV)
- بیماری منییر
- مشکلات عروقی و گردش خون مغز
- عوارض جانبی داروها
- مشکلات بینایی و اختلالات حسی-حرکتی

2

بزرگسالان

- سرگیجه وضعیتی حمله‌ای خوش‌خیم (BPPV)
- میگرن و سرگیجه‌های میگرنی
- اختلالات اضطرابی
- مشکلات گردش خون (افت فشار خون وضعیتی)
- نوریت وستیبولار (التهاب عصب تعادلی)

1

کودکان و نوجوانان

- عفونت‌های گوش میانی
- سرگیجه خوش‌خیم وضعیتی
- میگرن کودکان (گاهی با سرگیجه همراه است)
- کم‌خونی و کمبود آهن

توجه داشته باشید که در برخی موارد، سرگیجه می‌تواند نشانه‌ای از یک مشکل جدی‌تر باشد. اگر سرگیجه شدید، ناگهانی یا همراه با علائم دیگر است، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

علائم هشداردهنده که نیاز به مراجعه فوری به پزشک دارند

علائم هشداردهنده

- سرگیجه شدید و ناگهانی که توانایی ایستادن را از شما می‌گیرد
- سردرد شدید همراه با سرگیجه
- اختلال در تکلم یا فهم کلام
- ضعف یا بی‌حسی در صورت، دست یا پا (به‌خصوص در یک سمت بدن)
- دوبینی یا تاری دید
- تغییر ناگهانی در شنوایی
- از دست دادن تعادل و افتادن مکرر
- سرگیجه همراه با تب بالا



گاهی سرگیجه می‌تواند نشانه شرایط پزشکی جدی باشد که نیاز به توجه فوری دارد. شناخت این علائم هشداردهنده می‌تواند تفاوت بزرگی در روند درمان ایجاد کند.

❌ در صورت بروز هر یک از علائم فوق، خصوصاً اگر به صورت ناگهانی اتفاق افتاده باشد، به اورژانس مراجعه کنید یا با شماره اورژانس تماس بگیرید. این علائم می‌تواند نشانه‌ای از سکته مغزی، خونریزی مغزی یا سایر مشکلات جدی باشد.

به یاد داشته باشید که سرگیجه‌های مکرر، حتی اگر شدید نباشند، نیز نیازمند بررسی پزشکی هستند. خصوصاً در سالمندان، سرگیجه می‌تواند خطر افتادن و آسیب‌های جدی را افزایش دهد.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

روش‌های خودمراقبتی و درمان‌های خانگی برای کاهش سرگیجه

در بسیاری از موارد، می‌توان با روش‌های ساده خانگی و خودمراقبتی، سرگیجه را کنترل کرد. البته این روش‌ها جایگزین مراجعه به پزشک نیستند، اما می‌توانند به کاهش علائم کمک کنند.



تکنیک‌های آرامش‌بخشی

تنفس عمیق، مدیتیشن و یوگای ملایم می‌تواند به کاهش اضطراب و سرگیجه‌های ناشی از استرس کمک کند.



حرکات آهسته

از تغییر وضعیت ناگهانی خودداری کنید. هنگام برخاستن از تخت، ابتدا چند لحظه بنشینید، سپس به آرامی بایستید.



آبرسانی مناسب

روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید. کم‌آبی بدن می‌تواند باعث سرگیجه شود، به خصوص در هوای گرم یا پس از فعالیت بدنی.

تمرینات تعادلی ساده برای انجام در خانه:

- ایستادن روی یک پا (با نگر داشتن تکیه‌گاه در صورت نیاز)
- حرکت پاشنه به پنجه در یک خط مستقیم (مانند راه رفتن روی طناب)
- تمرین‌های حرکت سر به آرامی در جهات مختلف
- چرخش آرام سر به راست و چپ با چشمان باز و بسته (با احتیاط و در صورت نداشتن سرگیجه حاد)

تمرینات تعادلی باید تحت نظارت پزشک یا فیزیوتراپیست انجام شوند، به خصوص در سالمندان و افرادی که سابقه افتادن دارند.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

اقدامات پیشگیرانه و اصلاح سبک زندگی برای کاهش حملات سرگیجه

پیشگیری از سرگیجه با اصلاح عادات روزانه و سبک زندگی امکان پذیر است. این تغییرات ساده می توانند تأثیر قابل توجهی در کاهش دفعات و شدت حملات سرگیجه داشته باشند.

فعالیت بدنی متعادل

- انجام ورزش های هوازی سبک مثل پیاده روی
- تمرینات تعادلی منظم زیر نظر متخصص
- پرهیز از حرکات ناگهانی و ورزش های پرتنش
- یوگا و تای چی برای بهبود تعادل (در صورت نداشتن منع پزشکی)

خواب کافی

- رعایت برنامه منظم خواب (۷-۸ ساعت در شب)
- خوابیدن و بیدار شدن در ساعات مشخص
- استفاده از بالش مناسب برای حمایت از گردن
- پرهیز از استفاده از گوشی و تبلت قبل از خواب

تغذیه مناسب

- مصرف منظم وعده های غذایی و پرهیز از گرسنگی طولانی مدت
- کاهش مصرف نمک برای کنترل فشار خون
- محدود کردن مصرف کافئین و الکل
- تأمین ویتامین های B و D از طریق رژیم غذایی یا مکمل (با مشورت پزشک)

اگر داروهای خاصی مصرف می کنید، با پزشک خود درباره عوارض جانبی احتمالی آن ها صحبت کنید. برخی داروها می توانند باعث سرگیجه شوند و ممکن است نیاز به تنظیم دوز یا تغییر دارو داشته باشید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

روش‌های تشخیصی و درمانی پزشکی برای انواع اختلالات تعادلی

پزشکان از روش‌های متنوعی برای تشخیص و درمان اختلالات تعادلی استفاده می‌کنند. آشنایی با این روش‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا با آگاهی بیشتری در فرآیند درمان مشارکت داشته باشید.

روش‌های تشخیصی

درمان دارویی

داروهای ضد سرگیجه، ضد تهوع، آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای خاص برای بیماری‌های خاص مانند بیماری منیر

توانبخشی تعادلی

تمرینات اختصاصی برای بازآموزی مغز و بهبود تعادل، مانند درمان بازتوانی دهلیزی (VRT)

مداخلات جراحی

در موارد خاص مانند تومورها یا بیماری منیر مقاوم به درمان (به ندرت لازم می‌شود)



بررسی علائم، تاریخچه پزشکی و معاینه سیستم تعادلی

بررسی واکنش بدن به تغییرات وضعیت و حرکت

ارزیابی گوش داخلی و عملکرد شنوایی

اسکن برای CT یا MRI
بررسی مغز و گوش داخلی

ثبت حرکات غیرارادی چشم در پاسخ به محرک‌های خاص

معاینه بالینی

آزمون‌های تعادلی

بررسی شنوایی

تصویربرداری

الکترونیستاگموگرافی

توانبخشی تعادلی یکی از مؤثرترین روش‌های درمانی برای بسیاری از انواع سرگیجه است و معمولاً توسط فیزیوتراپیست‌های متخصص در این زمینه انجام می‌شود.

درمان سرگیجه کاملاً به علت آن بستگی دارد. برای مثال، سرگیجه وضعیتی حمله‌ای خوش‌خیم (BPPV) اغلب با مانورهای خاص قابل درمان است، در حالی که سرگیجه‌های ناشی از میگرن ممکن است به داروهای پیشگیرانه پاسخ دهند.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب