

سرگیجه

سرگیجه یک واژه کلی و عمومی است که اغلب به کلیه حالات ناخوشایندی که فرد با ایجاد آنها احساس عدم تعادل و امکان سقوط و زمین خوردن می‌ند، گفته می‌شود و شامل مجموعه وضعیت‌هایی مانند سبکی سر، سیاهی رفتن چشم‌ها، چرخش سر، چرخش محیط و اتاق، احساس حرکت اجسام یا محیط اطراف، تابیدن، پرتاب شدن، سرخوردن و خالی یا گود شدن زیر پا می‌شود، اما سرگیجه حقیق فقط شامل احساس چرخیدن خود فرد یا چرخش محیط اطراف می‌باشد، 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 معمولاً عوارض خطرناکی به دنبال ندارند. ضربه‌های سر و حملات میگرن نیز می‌توانند منجر به ایجاد سرگیجه شوند.



علل زیر می‌توانند ایجاد سبکی سر و حالات شبیه به سرگیجه (بدون احساس چرخش) کنند که با رفع این عوامل، حالت فوق کاملاً برطرف می‌شود:

- کم‌آبی بدن (ناشی از اسهال، استفراغ، تب و سایر علل)
- استرس، اضطراب و فشارهای عصبی - روانی
- افسردگی
- بی‌نظمی ضربان قلب
- حساسیت به مواد مختلف
- برخی مسمومیت‌ها
- بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا
- تنفس‌های سریع و کوتاه یا بسیار عمیق
- مصرف سیگار، تنباکوف الکلی
- کمبود اکسیژن
- کم‌خونی
- خونریزی
- کاهش لحظه‌ای فشارخون
- افت قند خون
- سندرم قبل از قاعدگی و قاعدگی
- بارداری
- بعضی از داروها (مثل داروهای ادرار آور، آرام‌بخشها و داروهای روانپزشکی)

سرگیجه اغلب به شکل حمله‌ای رخ می‌دهد اما طول مدت حملات و میزان تکرار یا تناوب آنها می‌تواند 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 می‌شوند:

- تهوع و استفراغ
- سردرد خفیف
- حساسیت به نور یا صدا
- تاری دید
- تعرق
- ضعف و بی‌حالی
- تپش قلب
- صدای سوت یا زنگ در گوش / وزوز گوش

پس از تریخی تا زمان بهبودی به نکات و توصیه‌های زیر توجه کنید:

- 1- سرگیجه معمولاً با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به یک سمت مشخص (گوش درگیر بیماری) تشدید می‌شود بنابراین از خوابیدن به این سمت خودداری کنید.
- 2- هنگام خواب سر خود را کاملاً بالا قرار دهید (استفاده از 2 بالش)
- 3- از مصرف خودسرانه و افراطی داروهای خواب‌آور و آرام‌بخش پرهیز کنید.



بیمارستان خصوصی گروه پزشکی شمس

سرگیجه

راهنمای بیماران



تهیه و تنظیم :

سحر بابایی سرپرستار بخش اورژانس

رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت

تاریخ تدوین : دی ماه 1398

تاریخ آخرین بازنگری : فروردین 1400

17- 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 2-3 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 بینی مراجعه کنید تا در صورت لزوم بررسی های تکمیلی (مانند تست شنوایی سنجی) انجام گیرد.

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- سردرد شدید یا بروز جدید و ناگهانی سردرد
- گیجی و منگی
- بیهوشی ناگهانی یا کاهش سطح هوشیاری
- درد قفسه ی سینه
- رنگ پریدگی شدید و تعرق سرد
- سن بالای 60 سال
- ضربه به سر
- درد شدید گوش یا خروج ترشحات چرکی از گوش
- تشدید علایم یا عدم هرگونه بهبودی پس از 2 هفته درمان

- 4- از هرگونه برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید سپس برخیزید.
- 5- از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهارپایه خودداری کنید.
- 6- از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگاه داشتن طولانی مدت سر یا بازو دارد (مثل آویزان کردن پرده یا تعویض لامپ) خودداری کنید.
- 7- از خم کردن ناگهانی یا سریع سر و همچنین پایین نگاه داشتن سر برای مدت طولانی (مثلاً برای تمیز کردن زمین) پرهیز کنید.
- 8- هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید.
- 9- هنگام تنهایی در منزل همواره گوشی تلفن یا تلفن همراه خود را در دسترس و نزدیک خود قرار دهید.
- 10- 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.
- 11- هنگام بارندگی یا یخبندان از منزل خارج نشوید.
- 12- از وسایل بازی چرخشی یا پرشتاب مانند انواع چرخ فلک استفاده نکنید.
- 13- از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.
- 14- تا حد امکان از رانندگی حداقل به مدت 2 هفته خودداری کنید.
- 15- از شنا کردن، کوهنوردی، انجام ورزش ها و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید.
- 16- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.