



No N۴



سرگیجه

پمفلت آموزشی مددجو

بهار ۱۴۰۰

## در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک

### مراجعه کنید:

- \* سر درد شدید
- \* تب
- \* اختلال دید یا دوبینی
- \* اختلال تکلم، عدم توانایی در صحبت کردن و سنگینی زبان
- \* تشنج
- \* درد شدید گوش
- \* گیجی و منگی
- \* سرگیجه مداوم
- \* بیهوشی ناگهانی یا کاهش سطح هوشیاری
- \* رنگ پریدگی شدید و تعریق سریع
- \* استفراغ مکرر شدید
- \* سابقه سکتة مغزی

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار

یا <http://ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

[Ziaeian@tums.ac.ir](mailto:Ziaeian@tums.ac.ir)

- \* در صورتی که پزشک هنگام تریخیص برای کنترل سرگیجه داروی خاصی تجویز کرده است تنها همان دارو را در زمان مشخص مصرف کنید.
- \* از هر گونه تغییر حالت ناگهانی پرهیز کنید.
- \* از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهار پایه خودداری کنید.
- \* از تمام فعالیت‌هایی که نیاز به بالا نگه‌داشتن طولانی مدت سر، پا و بازوها دارد مانند آویزان کردن و تعویض لامپ خودداری کنید.
- \* هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید، سپس برخیزید.
- \* هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید.
- \* از خم کردن ناگهانی پا و همچنین پایین نگه‌داشتن سر برای مدت طولانی پرهیز کنید.
- \* هنگام تنهایی در منزل همواره گوشی تلفن را نزدیک خود قرار دهید.
- \* هنگام بارندگی یا یخبندان از منزل خارج نشوید.
- \* از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.
- \* تا حد امکان از رانندگی حداقل به مدت ۲ هفته خودداری کنید.
- \* به هنگام پیاده‌روی به هیچ وجه از عرض خیابان به تنهایی عبور نکنید.
- \* مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.

## درمان:

درمان بسته به علت ایجاد سرگیجه متفاوت است طبیعتاً علل مغزی نسبت به علل گوش داخلی درمان متفاوتی دارند. آنچه مهم است این است که از خود درمانی و درمان علامتی سرگیجه که معمولاً توسط افراد غیر متخصص صورت می‌گیرد خودداری کرده و به دنبال تشخیص و تعیین علت سرگیجه خود باشید.



## پس از ترخیص تا زمان بهبودی باید به

### توصیه های زیر توجه کرد:

- حملات سرگیجه شما ممکن است ۳ الی ۶ ماه ادامه یافته و روزانه چندین نوبت تکرار شود، اما معمولاً پس از ۱۰ الی ۱۵ روز بهبودی نسبی رخ می‌دهد.
- سرگیجه معمولاً با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به یک سمت مشخص ( گوش درگیر) تشدید می‌شود بنابراین از خوابیدن به این حالت خودداری کنید.
- هنگام خواب سر خود را کاملاً بالا قرار دهید.

سرگیجه اغلب به شکل حمله‌ای رخ می‌دهد اما طول مدت حملات و میزان تکرار آن‌ها می‌تواند بسیار متفاوت باشد به شکلی که یک حمله می‌تواند از چند ثانیه تا چندین ساعت یا حتی روز طول بکشد.

## علائم سرگیجه:



- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ سردرد خفیف
- ✓ حساسیت به نور یا صدا
- ✓ تاری دید
- ✓ تپش قلب
- ✓ صدای زنگ یا سوت در گوش

## تشخیص سرگیجه:

به علت اهمیت بیماری‌های مغزی ممکن است ابتدا سرگیجه با علت مغزی بررسی شود، لازم به ذکر است که در اکثر موارد توصیف نوع سرگیجه، علائم همراه، نحوه شروع علائم، بدون نیاز به اقدامات تشخیصی، پزشک را به تشخیص علت سرگیجه می‌رساند؛ ولی اقدامات تکمیلی جهت تعیین علت شامل: سی. تی اسکن مغز، ام. ار. ای مغز و نوار گوش می‌باشد.

سرگیجه واژه ای کلی و عمومی است که اغلب به کلیه حالات ناخوشایند یک فرد که با ایجاد آن‌ها احساس عدم تعادل و امکان سقوط و زمین خوردن می‌کند شامل مجموعه وضعیت‌هایی مانند: سیاهی چشم، سرخوردن و خالی یا گود شدن زیر پا گفته می‌شود. اما سرگیجه حقیقی 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 است.

## علل سرگیجه:

- ★ کم آبی بدن ناشی از استفراغ، تب و سایر علل
- ★ استرس، اضطراب، فشارهای عصبی و روانی
- ★ کم خونی
- ★ خونریزی
- ★ بارداری
- ★ کاهش لحظه‌ای فشارخون
- ★ افت قندخون
- ★ بعضی از داروها مثل داروهای ادرار آور، آرام بخش و داروهای روان پزشکی
- ★ بی نظمی ضربات قلب، تنفس‌های سریع و کوتاه
- ★ مصرف مواد مخدر، سیگار، الکل و تنباکو