

سرگیجه :

سرگیجه یک واژه کلی و عمومی است که اغلب به کلیه حالت‌های ناخوشایندی که فرد با ایجاد آنها احساس عدم تعادل و امکان سقوط و زمین خوردن میکند گفته میشود و شامل مجموعه‌ی وضعیت‌هایی مانند سبکی سر، سیاهی رفتن چشم‌ها و چرخش سر و چرخش محیط، احساس حرکت اجسام، تابیدن و پرتاب شدن، سر خوردن یا خالی و گود شدن زیر پا میشود. اما سرگیجه حقیقی فقط شامل احساس چرخیدن خود فرد یا چرخش محیط افراد میباشد که ناشی از بروز 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. ضربه به سر و حملات میگرنی نیز میتواند باعث ایجاد سرگیجه شود.

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

- کم آبی
- استرس و اضطراب و فشارهای عصبی و روانی
- افسردگی
- بی‌نظمی ضربان قلب
- برخی مسمومیتها
- کم خونی
- خونریزی
- کاهش لحظه‌ای فشار خون
- افت قند خون
- داروهای ادرارآور / آرامبخش ها / 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 با حرکات سر، تغییر وضعیت بدن، حرکت کردن و راه رفتن یا سرفه و عطسه تشدید شود.
- علایم زیر ممکن است همراه با سرگیجه اتفاق بیفتند :
- تهوع و استفراغ
- سردرد خفیف
- حساسیت به نور یا صدا
- تاری دید و تعریق
- تپش قلب
- ضعف و بیحالی
- وزوز گوش

نکات مورد توجه پس از ترخیص :

- حملات ممکن است تا چندماه ادامه یابد ولی پس از ۱۵-۱۰ روز بهبود میابد و قادر به انجام فعالیتهای روزمره خود خواهید بود.
- سرگیجه معمولاً با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به سمت گوش درگیر عفونت تشدید میابد. لذا از خوابیدن به این سمت خودداری فرمایید.
- هنگام خواب سر خود را بالا نگهدارید
- مصرف منظم داروها در زمان معین و دقیق
- در صورتی که داروهای ضد سرگیجه در دسترس نمی باشد از داروهای آنتی هیستامین مصرف کنید.
- از مصرف خودسرانه و افراطی داروهای خواب آور خودداری نمایید.
- از هرگونه تغییر حالت‌های ناگهانی خودداری نمایید.
- از مصرف غذاهای شور خودداری نمایید.
- از عواملی که موجب تنش و استرس میشود خودداری نمایید.
- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید.
- خودداری از مصرف سیگار و قلیان
- مصرف مایعات کافی



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بهبود

BEHBOUD
HOSPITAL



سرگیجه

گروه پیشگیری و ارتقاء سلامت

منابع :

زیر نظر سرپرست علمی گروه اورژانس :

دکتر علی زینالی متخصص طب اورژانس

تهیه کنندگان :

فرانک شاه رسائی

مسئول آموزش به بیمار بخش اورژانس

تاریخ تهیه : بهمن ماه ۱۳۹۸

تاریخ بازنگری : مهرماه ۱۳۹۹

ارتباط با ما :

سامانه تلفن ۵ رقمی : ۳۱۵۵۵

سامانه پیام کوتاه : +۹۸۱۰۰۰۳۱۵۵

تلفن : ۰۴۱-۳۵۵۳۸۷۰۱-۵

فاکس : ۰۴۱-۳۵۵۶۶۲۲۷

ایمیل : info@behboud.com

وب سایت : www.Behboud.com

آدرس : تبریز / خیابان ارتش جنوبی

نرسیده به چهارراه باغشمال / بیمارستان بهبود

آرزوی بهبود، سلامتی و تندرستی خانواده هاست.



بیمارستان بهبود

پیشرو در ارائه خدمات نوین پزشکی

در صورت بروز هرگونه علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید :

- سردرد شدید و ناگهانی
- تب ۳۸ درجه
- اختلال دید و دوبینی
- اختلال تکلم و عدم توانایی در تکلم
- بروز تشنج
- گیجی و منگی
- درد قفسه سینه
- بیهوشی ناگهانی و یا کاهش سطح هوشیاری
- سابقه سکته مغزی
- سابقه بیماریهای مزمن
- ضربه به سر
- درد شدید گوش یا خروج ترشحات چرکی از گوش
- تشدید علائم و یا عدم هرگونه بهبودی پس از دو هفته درمان
- احساس سرگیجه مداوم و دایم (غیر حمله ای)
- تشدید علائم یا عدم درمان پس از دو هفته