



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان

بیمارستان شهید بهشتی قزوین

آموزش به بیمار با موضوع : سرگیجه



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار

تائید کننده علمی : خانم دکتر سارا تربتی
(متخصص مغزو اعصاب)

بهمن ۱۴۰۱

در صورت بروز هریک از علائم زیر به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید :

تب ۳۸ درجه یا بیشتر
سردرد شدید و ناگهانی
اختلال دید و دوبینی
بروز تشنج

اختلال تکلم / عدم توانایی در صحبت کردن / سنگینی
زبان

بیحسی یا فلج هر یک از اندام ها
خواب آلودگی و گیجی

درد قفسه سینه
استفراغ مکرر و شدید
ضربه به سر

درد شدید گوش یا خروج ترشحات چرکی از گوش
احساس سرگیجه مداوم و دائم
رنگ پریدگی و تعریق سرد
تشدید علائم یا عدم بهبودی پس از ۲ هفته درمان

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس «دانا»



با آرزوی سلامتی و تندرستی

سرگیجه چقدر طول می کشد؟

به طور متوسط، حملات سرگیجه از چند ثانیه تا چند دقیقه طول می کشد. اما در موارد شدید، افراد می توانند ساعت ها، روزها، هفته ها یا حتی ماه ها سرگیجه را تجربه کنند.

آیا سرگیجه یک بیماری جدی است؟

سرگیجه می تواند ترسناک باشد، اما خود این بیماری جدی در نظر گرفته نمی شود. با این حال، سرگیجه می تواند با سایر بیماری های بالقوه جدی مرتبط باشد. به همین دلیل است که در صورت تجربه حملات مکرر یا طولانی مدت سرگیجه، باید به ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود اطلاع دهید.

آیا سرگیجه ارثی است؟

در حالی که سرگیجه ارثی نیست، می تواند نشانه طیف وسیعی از شرایط باشد، که برخی از آنها در خانواده ها وجود دارد. بنابراین، حملات مکرر سرگیجه می تواند شامل عوامل ژنتیکی باشد.

آیا استرس می تواند باعث سرگیجه شود؟

استرس به خودی خود باعث سرگیجه نمی شود، اما می تواند به اختلال عملکرد گوش داخلی کمک کند. این می تواند در برخی افراد منجر به حملات سرگیجه شود. تقریباً ۵ درصد از بزرگسالان آمریکایی هنگام مضطرب یا استرس سرگیجه را تجربه می کنند.

سر گیجه :

تعریف : سر گیجه به کلیه حالات ناخوشایندی که فرد با ایجاد آنها احساس عدم تعادل و امکان سقوط و زمین خوردن می کند گفته می شود و شامل وضعیت هایی مانند سبکی سر - سیاهی رفتن چشم ها - چرخش سر - چرخش محیط و اتاق - احساس حرکت اجسام - خالی شدن زیر پا می شود . اما سر گیجه 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 - ضربات سر و حملات میگرن نیز می تواند منجر به ایجاد سر گیجه شوند .

علل ایجاد :

کم آبی بدن (ناشی از اسهال - استفراغ - تب) - مسمومیت ها - کمبود اکسیژن - استرس و اضطراب و فشار عصبی - روانی - کم خونی - خونریزی - کاهش لحظه ای فشار خون - بارداری - سندرم قبل از قاعدگی و قاعدگی - بعضی از داروها مانند آرام بخش ها - ادرار آورها - افت قندخون

سر گیجه 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 چند ساعت یا روز طول بکشد . احساس سر گیجه ممکن است با حرکات سر ، تغییر وضعیت بدن (نشستن ، خوابیدن ، ایستادن) سرفه - راه رفتن تشدید شود . علائم زیر گاهی همراه با سر گیجه و به صورت گذرا ایجاد می شود : تهوع و استفراغ - سردرد - تاری دید - تعریق - ضعف و بی حالی - تپش قلب - وزوز گوش

مراقبت بعد از ترخیص :

- هنگام خواب سر خود را کاملا بالا قرار دهید .
- در صورتیکه پزشک هنگام ترخیص برای کنترل سر گیجه داروی خاصی تجویز کرده ، تنها همان دارو را مصرف کنید و اقدام به قطع مصرف خودسرانه دارو نکنید .
- جهت کنترل تهوع و استفراغ از داروهای خوراکی مانند اندانسترون یا متوکلوپرامید حداکثر ۳ بار در روز استفاده کنید . (با تجویز پزشک)
- هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا چند دقیقه بنشینید سپس برخیزید .

- از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهارپایه خودداری کنید .
- از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگاه داشتن سر یا بازوها به مدت طولانی دارد (آویزان کردن پرده یا تعویض لامپ) خودداری کنید .
- در صورتیکه 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 دیوار ها حرکت نمایید و یا از عصا و واکر استفاده کنید .
از حضور در محیط هایی بانور زیاد و رنگی خودداری کنید .
- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید .
- در صورتی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام ؛داری کنید .
- از خم کردن ناگهانی یا سریع سرو همچنین پایین نگه داشتن سر برای مدت طولانی پرهیز کنید
- از حضور طولانی مدت (حرکت مداوم) در اتوبوس یا اتومبیل خودداری کنید .
- برنامه غذایی منظم و کامل داشته باشید و از گرسنگی ؛لانی مدت جلوگیری کنید .
- سر گیجه معمولا با تغییر حالات بدن یا خوابیدن به یک سمت مشخص (بویژه در بیماری مربوط به گوش) تشدید می شود . بنابراین از خوابیدن به این سمت خودداری کنید .