

## سرگیجه

سرگیجه یک واژه ی کلی و عمومی ست که اغلب به کلیه ی حالات ناخوشایندی که فرد با ایجاد آنها احساس عدم تعادل و امکان سقوط و زمین خوردن می کند، گفته می شود و شامل مجموعه ی وضعیت هایی مانند سبکی سر، سیاهی رفتن چشم ها، چرخش سر، چرخش محیط و اتاق، احساس حرکت اجسام یا محیط اطراف، تابیدن، پرتاب شدن، سر خوردن و خالی یا گود شدن زیر پا می شود، اما سرگیجه ی حقیقی فقط شامل احساس چرخیدن خود فرد یا چرخش محیط اطراف می باشد، سرگیجه ی حقیقی فقط شامل احساس چرخیدن خود فرد یا چرخش محیط اطراف می باشد که در این میان علل مربوط به گوش داخلی بسیار شایع هستند، اما معمولا عوارض خطرناکی به دنبال ندارند. ضربه های سر و حملات میگرن نیز می توانند منجر به ایجاد سرگیجه شوند.

## علل

کم آبی بدن ( ناشی از اسهال، استفراغ، تب و سایر علل )، استرس، اضطراب و فشارهای عصبی - روانی، افسردگی، بی نظمی ضربان قلب، حساسیت به مواد مختلف، برخی مسمومیت ها، بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، تنفس های سریع و کوتاه یا بسیار عمیق، مصرف سیگار، تنباکو، الکل، کمبود اکسیژن، کم خونی خونریزی، کاهش لحظه ای فشار خون آفت قند خون، سندرم قبل از قاعدگی و قاعدگی، بارداری، بعضی از داروها ( مثل داروهای ادرارآور، آرام بخش ها و داروهای روانپزشکی )



## علائم

علائم زیر گاهی همراه با سرگیجه و به صورت گذرا ایجاد می شوند:

- تھوع و استفراغ
- سردرد خفیف
- حساسیت به نور یا صدا
- تاری دید
- تعریق
- ضعف و بی حالی
- تپش قلب
- صدای سوت یا زنگ در گوش / وزوز گوش

## خودمراقبتی

- ۱- حملات سرگیجه ی شما ممکن است تا چند ماه ادامه (۳-۶ ماه) یافته و روزانه چندین نوبت تکرار شود اما معمولا پس از ۱۰-۱۵ روز بهبودی نسبی رخ می دهد و قادر به انجام فعالیت های معمول و روزمره ی خود خواهید بود.
- ۲- سرگیجه معمولا با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به یک سمت مشخص (گوش درگیر بیماری) تشدید می شود بنابراین از خوابیدن به این سمت خودداری کنید.
- ۳- هنگام خواب سر خود را کاملا بالا قرار دهید ( استفاده از ۲ بالش )



- ۴- در صورتی که پزشک هنگام ترخیص برای کنترل سرگیجه داروی خاصی تجویز کرده است تنها همان دارو را در زمان مشخص مصرف کنید و شخصا بدون نظر پزشک اقدام به قطع مصرف دارو ( بویژه به صورت یک باره و ناگهانی ) نکنید.



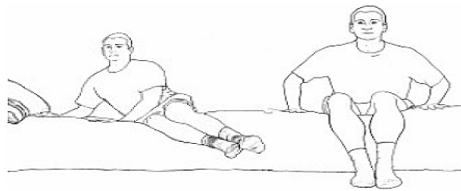
- ۵- در شرایطی که به داروی ضد سرگیجه ی تجویز شده دسترسی ندارید می توانید از داروهای آنتی هیستامین مانند دیفن هیدرامین یا دیمن هیدرینات ( قرص سفر ) استفاده کنید.
- ۶- جهت کنترل تهوع و استفراغ از داروهای خوراکی مانند متوکلوپرامید، پرومتازین یا اندانسترون (دمیترون)، حداکثر ۳ بار در روز استفاده کنید.

- ۷- در صورتی که داروی خاصی به طور مداوم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید جهت ادامه ی درمان با پزشک مشورت کرده و از قطع یا تغییر میزان مصرف داروها به طور خودسرانه خودداری کنید.

- ۸- از مصرف خودسرانه و افراطی داروهای خواب آور و آرام بخش پرهیز کنید.

- ۹- از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلا از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید.

- ۱۰- هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید سپس برخیزید.



- ۱۱- از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهارپایه خودداری کنید.





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



## راهنمای بیمار

## خود مراقبتی در

## سرگیجه

## کد محتوا: ۵۵۸



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

رژیم غذایی از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.

### علائم هشدار

در صورت بروز این عائم به پزشک مراجعه کنید

✚ سردرد شدید یا بروز جدید و ناگهانی سردرد

✚ تب ۳۸ درجه یا بیشتر

✚ اختلال دید یا دوبینی

✚ اختلال تکلم / عدم توانایی در صحبت کردن / سنگینی

زبان

✚ ضعف، بی حسی یا فلج هر یک از اندام ها

✚ بروز تشنج

✚ گیجی و منگی

✚ بیهوشی ناگهانی یا کاهش سطح هوشیاری

✚ درد قفسه ی سینه

✚ رنگ پریدگی شدید و تعریق سرد

✚ استفراغ های مکرر و شدید

✚ سابقه ی سکتہ ی مغزی

✚ سابقه ی بیماری های مزمن مانند فشار خون و دیابت

✚ سن بالای ۶۰ سال

✚ ضربه به سر

✚ درد شدید گوش یا خروج ترشحات چرکی از گوش

✚ احساس سرگیجه ی مداوم و دائم ( غیر حمله ای )

✚ تشدید علائم یا عدم هرگونه بهبودی پس از ۲ هفته

درمان

تهیه کننده: لیلا ایمن "کارشناس ارشد پرستاری"

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس "دکتر رضا

عزیز خانی" ۱۳۹۲

مشاور علمی: دکتر مهرداد اسماعیلیان: متخصص طب اورژانس "

تدوین و طراحی: دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) اقتداری

"کارشناس ارشد پرستاری"

بروز رسانه، یابیز ۱۳۹۹



۱۲- از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگاه داشتن طولانی مدت سر یا بازوها دارد (مثل آویزان کردن پرده یا تعویض لامپ) خودداری کنید.

۱۳- از خم کردن ناگهانی یا سریع سر و هم چنین پایین نگاه داشتن سر برای مدت طولانی (مثلا برای تمیز کردن زمین) پرهیز کنید.

۱۴- هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید.

۱۵- هنگام تنهایی در منزل همواره گوشی تلفن یا تلفن همراه خود را در دسترس و نزدیک خود قرار دهید.

۱۶- کفش های راحت و بدون پاشنه بپوشید.



۱۷- 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.



۱۸- از شنا کردن، کوهنوردی، انجام ورزش ها و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید.

۱۹- از تماشای طولانی مدت تلویزیون، کار کردن زیاد با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری پرهیز کنید.

۲۰- عوامل ایجاد تنش و استرس و فشار عصبی را شناسایی کرده و تا حد امکان از آنها دوری کنید.

