

سرگیجه :



سرگیجه واژه ای کلی و عمومی است که اغلب به کلیه حالات ناخوشایند یک فرد که با ایجاد آن ها احساس عدم تعادل و امکان سقوط و زمین خوردن می کند ، گفته می شود و شامل مجموعه وضعیت هایی مانند سیاهی رفتن چشم ، تاری دید ، دوبینی عدم تعادل ، احساس سبکی سر و سرخوردن و خالی شدن زیر پا می شود . اما سرگیجه حقیقی فقط شامل احساس چرخیدن خود فرد یا چرخش محیط اطراف می باشد که ناشی از بروز نوعی اختلال در سیستم عصبی یا گوش است که در این میان علل مربوط به گوش داخلی بسیار شایع است .

علل سرگیجه :

- ۱- کم آبی بدن ناشی از استفراغ ، تب و سایر علل
- ۲- استرس ، اضطراب ، فشارهای عصبی و روانی
- ۳- مصرف سیگار ، الکل و تنباکو
- ۴- کم خونی
- ۵- افت قند خون
- ۶- کاهش لحظه ای فشار خون
- ۷- بارداری
- ۸- خونریزی
- ۹- بی نظمی ضربات قلب ، حساسیت به مواد مختلف
- ۱۰- بعضی مسمومیت ها
- ۱۱- بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا
- ۱۲- بعضی از داروها مانند داروهای آرام بخش و داروهای روانپزشکی و داروهای ادرار آور .

علائم همراه سرگیجه:



علائم همراه سرگیجه حقیقی بسته به علت ایجاد سرگیجه متفاوت است ، ولی تاری دید و دوبینی سنگینی زبان ، اختلال بلع ، تهوع ، استفراغ و سردرد خفیف ، حساسیت به نور و صدا ، وزوز گوش ، صدای سوت یا زنگ زدن در گوش و احساس کاهش شنوایی از علائم همراه شایع هستند

عوامل تشدید دهنده سرگیجه :

شامل حرکات سر ، تغییر وضعیت بدن ، حرکت کردن و راه رفتن یا عطسه و سرفه است .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

سرگیجه



واحد آموزش سلامت- بازنگری ۱۴۰۴

سایت بیمارستان:

<http://shohada.lums.ac.ir>

تشخیص سرگیجه :

در اکثر موارد توصیف نوع سرگیجه ، علائم همراه و نحوه شروع علائم ، بدون نیاز به اقدامات تشخیصی پزشک را به تشخیص علت سرگیجه می رساند ولی اقدامات تکمیلی جهت تعیین علت ، شامل سی تی اسکن مغز ، ام آر آی مغز و نوار گوش می باشد و با توجه به تشخیص ، درمان مناسب آن صورت می گیرد .



آموزش بعد از ترخیص :

۱- سرگیجه معمولاً با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به یک سمت مشخص (گوش درگیر) تشدید می شود بنابر این از خوابیدن به این حالت خودداری کنید .

۲- هنگام خواب سر خود را کاملاً بالا قرار دهید (با استفاده از دو بالش) و از پایین نگه داشتن سر به مدت طولانی خودداری کنید .

۳- در صورتی که پزشک هنگام ترخیص برای کنترل سرگیجه ، داروی خاصی تجویز کرده است ، تنها همان دارو را در زمان مشخص مصرف کنید .

۴- از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلاً از حالت خوابیده به نشسته یا از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید . توصیه می شود که هنگام بلند شدن به مدت چند دقیقه بنشینید و بعد بلند شوید تا دچار سرگیجه و افت فشار خون وضعیتی نشوید .

۵- از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند بالا رفتن از نردبان یا چهار پایه خودداری کنید .

۶- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید .

۷- استراحت کافی داشته باشید .

۸- از مصرف سیگار خودداری کنید .

۹- داروهای خواب آور را خودسرانه مصرف نکنید .

توجه : در صورت سردرد شدید ، اختلال دید و دوبینی ، تشنج ، درد شدید گوش ، گیجی و منگی سرگیجه مداوم ، بیهوشی ناگهانی یا کاهش سطح هوشیاری سریعاً به پزشک مراجعه کنید .

منبع : پرونر سودارث ، ۲۰۱۸