

سرگیجه



سرگیجه احساس بدیهی است که به صورت های متفاوتی توسط بیمار بیان می شود. مرز بین سرگیجه حقیقی و شکایت مشابه مغز و اعصاب بسیار نزدیک است ولی آنچه سرگیجه حقیقی است احساس چرخش محیط و یا احساس معلق بودن خود فرد در محیط اطرافش است.

احساسی که در طی آن فرد مبتلا احساس می کند که خود یا محیط اطراف او در حرکت است.

سرگیجه ممکن است واقعی یا کاذب باشد. سرگیجه واقعی می تواند به علت مشکلات سیستم عصبی مرکزی مانند سکنه مغزی یا گوش داخلی باشد.

علل سرگیجه

سرگیجه معمولاً شکایت مربوط به مغز و اعصاب و یا گوش داخلی است در صورتی که وضعیت شنوایی بررسی شده و ترشح گوش، گوش درد و حساسیت در گوش وجود نداشته باشد باید از نظر مغز و اعصاب بررسی شود.

سکنه مغزی، خونریزی مغزی، تومورهای مغزی، تشنج، میگرن می تواند خود را به صورت سرگیجه نشان دهد. پس از رد مشکلات مغزی شایع ترین علت سرگیجه یعنی مشکلات داخلی و عصب شنوایی باید مورد بررسی قرار گیرد.

علائم همراه و سرگیجه حقیقی بسته به علت ایجاد سرگیجه متفاوت است ولی دوبینی، سنگینی زبان، اختلال در بلع، تهوع و استفراغ، وزوز گوش علائم شایع همراه می باشند. از سایر علل:

- کم آبی بدن ناشی از استفراغ و تب
- استرس، اضطراب، فشار عصبی و افسردگی
- برخی مسمومیت ها
- بیماری های ویروسی مانند آنفلوآنزا
- مصرف سیگار، الکل و تنباکو

- کم خونی و خونریزی

- افت قند خون

- کاهش لحظه ای فشار خون

- بارداری

- بعضی داروهای مدر، آرام بخش

علائم سرگیجه

- تهوع و استفراغ

- سردرد خفیف

- حساسیت به نور یا صدا

- قاری درد

- تعریق

- تپش قلب

- صدای سکوت یا زنگ در گوش

پس از ترخیص تا زمان بهبودی باید به توصیه های زیر توجه گردد:



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کردستان

مرکز آموزشی، پزشکی و درمانی بعثت



بخش اورژانس بزرگسال

واحد آموزش سلامت پاییز ۱۴۰۰

تلفن: ۱۵-۰۸۷-۳۳۲۸۵۹۱۰

داخلی ۲۲۱۹

بیمار گرامی:

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در

خصوص بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و

مراقبت آن می باشد.

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.

مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به اورژانس مراجعه کنید:

سردرد شدید یا بروز ناگهانی آن

تب ۳۸ درجه یا بیش تر

اختلال دید یا دوبینی

اختلال تکلم و سنگینی زبان

درد شدید گوش

گیجی و منگی و سرگیجه مداوم

بیهوشی و کاهش سطح هوشیاری

استفراغ مکرر و شدید

سابقه سکته مغزی

ضربه به سر

در سرگیجه شدید به آرامی فوری روی زمین به حالت

نشسته یا خوابیده قرار بگیرید.

حملات سرگیجه شما ممکن است ۳ تا ۶ ماه ادامه یافته و روزانه چندین نوبت تکرار شود اما معمولاً پس از ۱۰ الی ۱۵ روز بهبودی نسبی رخ می دهد.

سرگیجه معمولاً با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به یک سمت مشخص تشدید می شود.

استفاده از دو بالش هنگام خواب

از هر گونه تغییر حالت ناگهانی (نشسته به ایستاده) خودداری کنید.

از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نرده بان خودداری کنید.

از اتمام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگه داشتن طولانی مدت سر، پاها و بازوها دارد مانند تعویض لامپ خودداری کنید.

هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بشینید سپس برخیزید.

از خم کردن ناگهانی پا و همچنین پایین نگه داشتن سر برای مدت طولانی پرهیز کنید.

هنگام بارندگی و یخبندان از منزل خارج نشوید.