



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

سرگیجه

واحد آموزش سلامت

تهیه: زهرا ارجمند و لیلا باغبان

(کارشناس پرستاری)

تنظیم: آمنه ابوالقاسمی - محبوبه جرجانی

(سوپروایزر آموزش سلامت)

مشاور علمی: خانم دکتر گرمسیری

مرداد 1404

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) فسا

آدرس: میدان ابن سینا

تلفن: 071-53315018

وب سایت: vh.fums.ac.ir

سرگیجه :

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

علل سرگیجه :

- 1- کم آبی بدن ناشی از استفراغ، تب و سایر علل
- 2- استرس، اضطراب و فشارهای عصبی و روانی
- 3- افسردگی
- 4- بی نظمی ضربان قلب و حساسیت به مواد مختلف
- 5- برخی مسمومیت ها
- 6- بیماری های ویروسی مانند سرما خوردگی یا آنفلانزا

علائم سرگیجه :

- 1- تهوع و استفراغ
- 2- سردرد خفیف
- 3- تاری دید
- 4- تعریق
- 5- تپش قلب
- 6- حساسیت به نور یا صدا
- 7- صدای سوت در گوش

سرگیجه اغلب به شکل حمله ای رخ میدهد اما طول مدت حملات و میزان تکرار آنها میتواند بسیار متفاوت باشد.

به شکلی که یک حمله ممکن است از چند ثانیه تا چند ساعت حتی روز طول بکشد. احساس سرگیجه ممکن است با حرکت سر، تغییر وضعیت بدن، ایستادن (یا خوابیدن، حرکت کردن و راه رفتن) سرفه و عطسه شدید شود.



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

1- حملات سرگیجه شما ممکن است سه تا چهار ماه ادامه یافته و روزانه چندین نوبت تکرار شود اما معمولاً پس از ده تا 15 روز بهبودی نسبی رخ میدهد.

2- سرگیجه معمولاً با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به یک سمت مشخص تشدید میشود بنابراین از خوابیدن به این حالت خودداری کنید

3- هنگام خواب، سر خود را کاملاً بالا قرار دهید

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

5- از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلاً از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید

6- از اتمام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگه داشتن طولانی مدت سر، پا و بازوها دارد مانند آویزان کردن و تعویض لامپ خودداری کنید.

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

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

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

10- هنگام تنهایی در منزل همواره گوشی تلفن را نزدیک خود قرار دهید.

11- هنگام بارندگی یا یخبندان از منزل خارج نشوید.

12- از مصرف غذاهای شور پرهیز کنید.

13- تا حد امکان از رانندگی حداقل بمدت دو هفته خودداری کنید.

14- به هنگام پیاده روی به هیچ وجه از عرض خیابان به تنهایی عبور نکنید.

15- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.

در صورت بروز هریک از علایم زیر به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

1- سردرد شدید یا بروز جدید و ناگهانی سردرد

2- تب 38 درجه یا بیشتر

3- اختلال دید یا دوبینی

4- اختلال تکلم عدم توانایی در صحبت کردن و سنگینی زبان

5- تشنج

6- درد شدید گوش

7- گیجی منگی

8- سرگیجه ی مداوم

9- بیهوشی ناگهانی یا کاهش سطح هوشیاری

10- رنگ پریدگی شدید و تعریق سریع

11- استفراغ مکرر و شدید

12- سابقه ی سکتة ی مغزی

13- ضربه به سر