بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی امام خمینی (ره) شهریار

سـرگـیـجـه

واحد آموزش سلامت

بازنگری : اردیبهشت ۱۴۰۵

آدرس سایت بیمارستان : hospekhsh.iums.ac.ir

جهت دسترسی به مطالب آموزشی بیشتر اسکن نموده و وارد فایل گروه آموزشی از طریق آدرس سایت گردید

سـرگـیـجـه

احساس عدم تعادل، امکان سقوط و زمین خوردن در فرد

عـلائـم:

✓سبکی سر

✓سیاهی رفتن چشم (تاری دید)

✓سرخوردن و خالی شدن زیر پا (عدم تعادل)

✓تهوع و استفراغ

✓تپش قلب

✓تعریق

✓وزوز گوش

عوامل تشدید دهنده سرگیجه:

✓حرکات ناگهانی سر و وضعیت بدن

✓حرکت کردن و راه رفتن

✓عطسه و سرفه

علل ایجاد سرگیجه و سبکی سر:

➢کم آبی

➢استرس

➢کم خونی و خونریزی های داخلی

➢کاهش قند خون و فشارخون

➢مصرف سیگار، الکل

➢بارداری و قاعدگی

➢سکته و خونریزی مغزی

➢تومورهای مغزی

➢مشکلات گوش داخلی

تـشـخـیـص:

✓معاینات پزشک

✓سی تی اسکن، ام آر آی، نوار گوش

✓آزمایشات خون

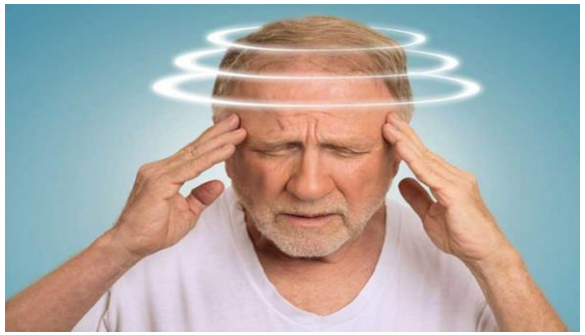
درمان:

براساس علت زمینه ای ایجاد سرگیجه متفاوت می باشد.

آموزش پس از ترخیص:

۱.هنگام خواب زیر سر بالا باشد، دو بالش قرار دهید.
۲.هنگام بلند شدن چند دقیقه بنشیند و سپس بلند شود.
۳.استراحت کافی داشته باشد.
۴.سیگارو قلیان مصرف نکند.
۵.داروهای خواب آور راخودسرانه مصرف نکند.
۶.داروهای ضد سرگیجه و ضد تهوع که پزشک شما تجویز نموده است سر ساعت مصرف نمایید.
۷.از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند بالا رفتن از نردبان یا چهارپایه خودداری نمایید.
۸.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.
۹.از خم کردن ناگهانی یا سریع سر و همچنین پایین نگاه داشتن سر به مدت طولانی (مثال برای تمیز کردن زمین) پرهیز کنید.
۱۰.هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید.
۱۱.هنگام تنهایی در منزل همواره گوشی تلفن یا تلفن همراه خود را در دسترس و نزدیک خود قرار دهید.
۱۲.کفش های راحت و بدون پاشنه بپوشید.

۱۳.در صورتی که قادر به حفظ تعادل خود نبوده و هنگام راه رفتن دچار زمین خوردگی می شوید از راه رفتن زیاد و غیرضروری خودداری کرده و هنگام راه رفتن از کنار دیوارهاحرکت نمایید، هم چنین بهتر است از عصا یا واکر استفاده کنید.
۱۴.هنگام بارندگی یا یخبندان از منزل خارج نشوید.
۱۵.از وسایل بازی چرخشی یا پر شتاب مانند انواع چرخ فلک استفاده نکنید.
۱۶.از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.
۱۷.تا حد امکان از رانندگی خودداری کنید.
۱۸.هنگام پیاده روی به هیچ وجه به تنهایی از عرض خیابان عبور نکنید.
۱۹.از تنش و استرس و فشار روانی بپرهیزید.
۲۰.از تماشای طولانی مدت تلویزیون، کار کردن زیاد با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری پرهیز کنید.
۲۱.مایعات کافی بنوشید.



در صورت بروز علائم زیر مجددا به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

✓سردرد شدید یا بروز جدید و ناگهانی سردرد
✓تب۳۸درجه یا بیشتر
✓اختلال دید یا دوبینی
✓اختلال تکلم
✓ضعف و بی حسی هر یک از اندام ها
✓بروز تشنج
✓گیجی و منگی
✓کاهش سطح هوشیاری
✓استفراغ های مکرر و شدید
✓سابقه سکته مغزی
✓درد شدید گوش یا خروج ترشحات چرکی از گوش
✓احساس سرگیجه مداوم و دائم