



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

## راهنمای خود مراقبتی سرگیجه



واحد آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تایید کننده :

دکتر مهسا عبدالله ثیان مقدم  
متخصص بیماری های مغز و اعصاب  
کد محتوا : ۲۴  
گروه هدف : بیماران

پاییز ۹۸

## در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا 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 و خواب آلودگی
- بیهوشی ناگهانی یا کاهش سطح هوشیاری
- درد قفسه سینه
- رنگ پریدگی شدید و تعریق سرد
- استفراغ های مکرر و شدید
- سابقه ی سکته مغزی
- ضربه به سر
- درد شدید گوش یا خروج ترشحات چرکی از گوش
- احساس سرگیجه مداوم و دائم (غیر حمله ای)
- تشدید علائم یا عدم هر گونه بهبودی پس از دو هفته درمان

منابع:

❖ <http://darman.tums.ac.ir>

❖ دینای ترخیص از اورژانس وزارت بهداشت، درمان، آموزش پزشکی

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :

❖ [www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir](http://www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir)

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :

۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰

❖ آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان جهت کسب اطلاعات بیشتر

❖ [www.imamhasan.nkums.ac.ir](http://www.imamhasan.nkums.ac.ir)

۵

- هنگام تنهائی در منزل، همواره گوشی تلفن یا تلفن همراه خود را در دسترس و نزدیک خود قرار دهید.
- کفش های راحت و بدون پاشنه بپوشید.
- 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 نمائید.
- هنگام بارندگی یا یخبندان از منزل خارج نشوید.
- از وسایل بازی چرخشی یا پر شتاب مانند انواع چرخ فلک استفاده نکنید.
- از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.
- تا حد امکان از رانندگی حداقل به مدت ۲ هفته خودداری کنید.
- از حضور طولانی مدت (حرکت مداوم) در اتومبیل یا اتوبوس خودداری کنید.
- هنگام حضور در اتومبیل، به هیچ وجه مطالعه نکنید.
- تا حد امکان از سفرهای هوایی طولانی پرهیز کنید.
- هنگام پیاده روی به هیچ وجه به تنهائی از عرض خیابان عبور نکنید.
- از هیجانان عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله پرهیزید.
- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (۱۰-۸ ساعت در شبانه روز)
- از تماشای طولانی مدت تلویزیون، کار کردن زیاد با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری پرهیز کنید.
- از شنا کردن، کوهنوردی، انجام ورزش ها و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید.
- از حضور در محیط هایی با نورهای شدید، رنگی و متغیر خودداری کنید.
- از مصرف سیگار و قلیان تا حد امکان خودداری کنید.
- برنامه غذایی منظم و کامل داشته باشید و از گرسنگی طولانی مدت جلوگیری کنید.
- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.

۴

## سرگیجه

- سرگیجه حالت ناخوشایندی است که در آن فرد احساس عدم تعادل، زمین خوردن، سر خوردن و خالی شدن زیر پا، سبکی سر، چرخش سر، چرخش محیط و اتاق و حرکت اجسام را تجربه می کند.
  - سرگیجه ممکن است کاذب یا حقیقی باشد.
  - **سرگیجه حقیقی زمانی است** که فرد احساس چرخش محیط و یا احساس معلق بودن خود در محیط را دارد
- علت سرگیجه واقعی**
- **مشکلات سیستم عصبی مرکزی**، مسایلی مانند سکنه مغزی، خونریزی مغزی، تومور های مغزی، MS، تشنج و میگرن می توانند خود را به صورت سرگیجه نشان دهند.
  - پس از رد مشکلات مغزی شایع ترین علت سرگیجه ، یعنی **مشکلات گوش داخلی و عصب شنوایی** باید مورد بررسی قرار بگیرد.

## علائم و نشانه ها

معمولا به صورت حمله ای رخ می دهند و یک حمله ممکن است از چند ثانیه تا چند ساعت یا چند روز طول بکشد علائم و نشانه های همراه با سرگیجه حقیقی بسته به علت ایجاد آن متفاوت است. می تواند شامل:

- دوبینی
- سنگینی زبان
- اختلال بلع
- تهوع
- استفراغ
- سردرد خفیف و تعریق
- وزوز گوش
- احساس کاهش شنوایی با تاری دید

## علل سرگیجه کاذب



علل زیر می توانند ایجاد سبکی سر و حالتی شبیه به سرگیجه بدون احساس چرخش کنند که با رفع عوامل ، حالت فوق کاملا برطرف می شوند که شامل :

- 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، بیماری های ریوی مزمن
- کم خونی، خونریزی
- کاهش لحظه ای فشارخون
- افت قند خون
- سندرم قبل از قاعدگی و قاعدگی
- بارداری
- بعضی از داروها (مثل داروهای ادرار آور، آرام بخش ها و داروهای روانپزشکی)

## عوامل تشدید کننده سرگیجه

۱. حرکات سر
۲. تغییر وضعیت بدن
۳. حرکت کردن و راه رفتن
۴. عطسه و سرفه

## تشخیص و درمان سرگیجه

با توجه به علائم و نشانه های شما ، معاینه پزشک انجام می شود. ممکن است انجام آزمایشات خون ، MRI و CT اسکن توصیه می شود. با توجه به موارد فوق پزشک درمان را شروع می کند.



## پس از ترخیص تا زمان بهبودی نکات و توصیه

### های زیر را رعایت نمایید

- حملات سرگیجه شما ممکن است تا چند ماه (۶-۳ ماه) ادامه یافته و روزانه چندین نوبت تکرار شود. اما معمولا پس از ۱۵-۱۰ روز بهبودی نسبی رخ می دهد و قادر به انجام فعالیت های معمول و روزمره خود خواهید بود.
- 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.
- هنگام خوابیدن سر خود را کاملا" بالا قرار دهید (استفاده از دو بالش)
- در صورتی که پزشک در هنگام ترخیص برای کنترل سرگیجه ، داروی خاصی تجویز کرده است تنها دارو را در زمان مشخص مصرف کنید. بدون دستور پزشک و خودسرانه دارو را کم و زیاد و قطع نکنید
- از مصرف خودسرانه و افراطی داروهای خواب آور و آرام بخش پرهیز کنید.
- از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلا" از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید.
- هنگام برخاستن از رختخواب، ابتدا برای چند دقیقه بنشینید، سپس برخیزید.
- از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهارپایه خودداری کنید.
- 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.
- از خم کردن ناگهانی یا سریع سر و هم چنین پائین نگاه داشتن سر برای مدت طولانی (مثلا" برای تمییز کردن زمین) پرهیز کنید.
- هنگامی که در منزل تنها هستید، از رفتن به حمام خودداری کنید.

