

سرگیجه



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

شهریور ۱۴۰۴

منابع:

برونرو سودارث ۲۰۲۲

سرگیجه

به دو نوع احساس سبکی سر و سرگیجه (دوران سر یا VERTIGO) تقسیم می شود.

احساس سبکی سر:

احساسی است که موقع رخ دادن آن شما فکر می کنید در حال افتادن یا غش کردن هستید هرچند شما احساس گیجی می کنید اما احساس نمی کنید که شما و اطراف شما در حال حرکت هستید و با دراز کشیدن بهبود یافته و یا کاملاً از بین می رود گاهی اوقات دچار حالت تهوع یا استفراغ می شوید.

سرگیجه (دوران سر یا VERTIGO):

احساسی که شما در آن فکر می کنید خودتان یا اطرافتان در حال حرکت هستید و ممکن است شما احساس چرخیدن، افتادن و یا کج شدن نمایید. در این حالت ممکن است در ایستادن و راه رفتن احساس افتادن نمایید و در بزرگسالان شایعتر است.

علل احساس سبکی سر:

آلرژی و حساسیت / سرما خوردگی و یا آنفولانزا / اسهال و استفراغ / تب و سایر بیماریهایی که باعث از دست دادن آب بدن میشود / اضطراب و استرس / استفاده از سیگار، الکل و یا داروهای غیرقانونی و مواد مخدر / خونریزی / بعضی از انواع داروها / کم خونی و بعضی بیماریهای قبلی

علل سرگیجه (دوران یا VERTIGO):

اختلالات گوش داخلی / آسیب دیدن گوش یا سر / سر دردهای میگرنی / کاهش جریان خون به مرکز مغز / الکل و بعضی از انواع داروها

***هشدار:** زمانی که سرگیجه ناگهانی همراه با از دست دادن عملکرد یکی از نقاط بدن رخ میدهد باید سریع به بیمارستان مراجعه نمود چرا که این سرگیجه ممکن است علامت مشکل جدی در مغز همچون سکته مغزی یا حمله ایسکمی گذرا (TIA) باشد.

عوارض سرگیجه :

سرگیجه می تواند باعث افتادن فرد و آسیب ناشی از آن شود. هم چنین سرگیجه هنگام رانندگی و یا کار با ماشین آلات سنگین نیز می تواند خطرزا باشد. ممکن است همراه با استفراغ باشد.

درمان خانگی سرگیجه و سبکی سر:

- در صورت داشتن سرگیجه جهت پیشگیری از آسیب، به مدت ۱-۲ دقیقه دراز بکشید.

- به آرامی تغییر وضعیت دهید و از حالت دراز کش به نشسته تغییر وضعیت داده ۱ تا ۲ دقیقه در حالت نشسته مانده و سپس بلند شوید.

- در آن هنگام الکل، کافئین، تنباکو، مواد مخدر استفاده نکنید.

- در صورت داشتن تب، اسهال، استفراغ، مایعات به میزان کافی مصرف کنید.

- در صورت وجود سرگیجه شدید به صورت نیمه نشسته قرار گرفته و به آهستگی حرکت نمایید.

پیشگیری از سرگیجه یا عوارض ناشی از آن:

- همیشه به آرامی از رختخواب بلند شوید
- خصوصا در صورت مصرف داروهای قلبی و کاهنده فشار خون

- عدم استفاده از الکل، کافئین، سیگار

- هنگام حرکت در تاریکی بخصوص برروی پله ها از چراغ و نور مناسب استفاده نمایید.

- در صورت وجود سرگیجه مکرر از رانندگی و کار با ماشین آلات سنگین خودداری کنید.
- از تغییر وضعیت ناگهانی پرهیز نمایید.



** توجه:

- * در صورت وجود تهوع، استفراغ شدید یا تشدید علائم فوق

- * در صورتی که همراه با سرگیجه، دچار خشکی و کم آبی بدن شدید

- * غش کردید

- * در صورتی که بعد از ۳ روز درمان خانگی سرگیجه بهبود پیدا نکردید یا علائم تشدید شد.

سریعا به پزشک مراجعه نمایید.

درمان:

پزشک با گرفتن شرح حال، تلاش میکند تا عواملی را که موجب شروع حملات شما می شوند را مشخص کرده و با توجه به نوع سرگیجه داروی مورد نظر را برای شما تجویز نماید.