

علائم سرگیجه :

- تهوع و استفراغ
- سردرد خفیف
- تاری دید
- تعریق
- تپش قلب
- حساسیت به نور یا صدا
- صدای سوت یا زنگ در گوش



پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات زیر

توجه کنید:

- ۱- حملات سر گیجه شما ممکن است تا چند ماه (۶-۳) ادامه یافته و روزانه چندین نوبت تکرار شود.
- ۲- سر گیجه معمولاً با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به یک سمت مشخص تشدید می شود بنابراین از خوابیدن به این سمت خودداری کنید.

۷. تنفس های سریع و کوتاه

۸. مصرف سیگار، الکل و تنباکو

۹. کم خونی

۱۰. خونریزی

۱۱. کاهش لحظه ای فشار خون

۱۲. افت قند خون

۱۳. بارداری

۱۴. بعضی از داروها مثل داروهای ادرار آور،

آرام بخش و داروهای روانپزشکی

سرگیجه اغلب به شکل حمله ای رخ می دهد اما طول مدت حملات و میزان تکرار یا مقارب آن ها می تواند بسیار متفاوت باشد. به شکلی که یک حمله ممکن است از چند ثانیه تا چندین ساعت یا حتی روز طول بکشد. احساس سرگیجه ممکن است با حرکات سر، تغییر وضعیت بدن (ایستادن یا خوابیدن، حرکت کردن و راه رفتن)، سرفه و عطسه، شدید شود.



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

علل سرگیجه:

۱. کم آبی بدن ناشی از استفراغ، تب و سایر علل
۲. استرس، اضطراب، فشارهای عصبی و روانی
۳. افسردگی
۴. بی نظمی ضربات قلب، حساسیت به مواد مختلف
۵. برخی مسمومیت ها
۶. بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

سرگیجه



واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: زمستان ۱۳۹۵

بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.126

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

Insta: isa-diabet

[Telegram.me/bimar_amozech](https://t.me/bimar_amozech)

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک

مراجعه کنید:

- ۱- سردرد شدید، اختلال دید یا دوبینی
- ۲- اختلال تکلم
- ۳- گیجی و منگی و کاهش سطح هوشیاری
- ۴- بروز تشنج، سابقه سکته مغزی
- ۵- درد قفسه سینه
- ۶- رنگ پریدگی شدید و تعریق سرد، استفراغ های مکرر و شدید.
- ۷- سابقه فشار خون و دیابت
- ۸- درد شدید گوش یا خروج ترشحات چرکی از گوش



مشاور علمی: خانم دکتر منیژه تختی (متخصص داخلی، قلب و گوارش)

منبع: پرستاری داخلی - جراحی برونر و سودا ۲۰۱۸

۳- هنگام خواب سر خود را کاملاً بالا

قرار دهید.

۴- از مصرف خودسرانه و افراطی داروهای

خواب آور و آرام بخش پرهیز کنید.

۵- از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلاً از

حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید.

۶- هنگام برخاستن از رخت خواب ابتدا برای

چند دقیقه بنشینید سپس برخیزید.

۷- از خم کردن ناگهانی یا سریع سر و هم چنین

پایین نگه داشتن سر برای مدت طولانی (مثلاً

برای تمیز کردن زمین پرهیز کنید.

۸- هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به

حمام خودداری کنید.

۹- هنگام تنهائی در منزل همواره گوشی تلفن یا

تلفن همراه خود را در دسترس و نزدیک خود

قرار دهید.

۱۰- از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.

۱۱- از حضور طولانی مدت (حرکات مداوم) در

اتومبیل یا اتوبوس خودداری کنید.

۱۲- هنگام حضور در اتومبیل به هیچ وجه مطالعه

نکنید.

۱۳- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید.

۱۴- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.