

سرگیجه یک واژه کلی و عمومی است که اغلب به کلیه حالات ناخوشایندی که فرد با ایجاد آن احساس عدم تعادل و احتمال سقوط و زمین خوردن می کند، گفته می شود. و شامل مجموعه ی وضعیت هایی مانند سبکی سر، سیاهی رفتن چشم ها، چرخش سر و چرخش محیط و اتاق، احساس حرکت اجسام و یا محیط اطراف و می شود. اما سرگیجه حقیقی فقط شامل احساس چرخیدن خود فرد یا محیط اطراف می باشد، که ناشی از بروز نوعی اختلال در سیستم عصبی یا گوش داخلی است. که در این میان **علل مربوط به اختلال گوش داخلی بسیار شایع هستند اما عوارض خطرناکی ندارند.**

ضربه های سر و حملات میگرن نیز می توانند منجر به ایجاد سرگیجه شوند.

سایر علل سرگیجه شامل:

- ❖ کم آبی بدن (اسهال، استفراغ، تب)
- ❖ استرس، اضطراب، افسردگی
- ❖ بی نظمی ضربان قلب
- ❖ حساسیت به مواد مختلف
- ❖ برخی مسمومیتها، مصرف بعضی داروها
- ❖ بارداری، علائم قبل از قاعدگی
- ❖ کم خونی، افت قند خون
- ❖ مصرف سیگار، قلیان، الکل
- ❖ بیماریهای ویروسی مانند سرماخوردگی

آموزش نحوه مصرف دارو پس از ترخیص

- 1- در صورتی که پزشک هنگام ترخیص برای کنترل سرگیجه داروی خاصی تجویز کرده است تنها همان دارو را در زمان مشخص مصرف کنید و شخصا بدون نظر پزشک اقدام به قطع مصرف دارو (بویژه به صورت یک باره و ناگهانی) نکنید.
- 2- در شرایطی که به داروی ضد سرگیجه ی تجویز شده دسترسی ندارید می توانید از داروهای آنتی هیستامین مانند دیفن هیدرامین یا دیفن هیدرینات (قرص سفر) استفاده کنید.
- 3- جهت کنترل تهوع و استفراغ از داروهای خوراکی متوکلوپرامید، پرومتازین یا انداسترون حداکثر 3 بار در روز استفاده کنید.



تغذیه

- 1- از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.
 - 2- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.
 - 3- برنامه ی غذایی منظم و کامل داشته باشید و از گرسنگی طولانی مدت جلوگیری کنید.
- پیگیری های پس از ترخیص**
- 1- سرگیجه معمولا با تغییر حالات بدن یا خوابیدن به یک سمت مشخص (گوش درگیر بیماری) تشدید می شود، بنابراین از خوابیدن به این سمت خودداری کنید.
 - 2- هنگام خواب سر خود را کاملا بالاتر قرار دهید. (از 2 بالش)
 - 3- از هر گونه تغییر حالت ناگهانی (مثلا از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید.
 - 4- هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید سپس برخیزید.
 - 5- تا حد امکان از سفرهای هوایی طولانی پرهیز کنید.
 - 6- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید. (10-8 ساعت در شبانه روز)

سایر موارد آموزشی

- 1- از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهارپایه خودداری کنید.
- 2- هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید.
- 3- کفش های راحت بدون پاشنه بپوشید.
- 4- از مصرف سیگار و قلیان خودداری کنید.
- 5- از شنا کردن، کوهنوردی و انجام فعالیتهای ورزشی سنگین بپرهیزید.
- 6- از قرار گرفتن در محیط های با نورهای شدید، رنگی و متغیر خودداری کنید.



زمان مراجعه مجدد به پزشک

- 1- سردرد شدید یا بروز جدید و ناگهانی سردرد
- 2- تب بالای 38 درجه
- 3- اختلال دید یا دوبینی، گیجی و منگی، ضعف
- 4- بروز تشنج، ضربه به سر
- 5- درد قفسه سینه
- 6- رنگ پریدگی شدید و تعریق
- 7- استفراغ های مکرر و شدید
- 8- سن بالای 60 سال، سابقه فشارخون و سکتة مغزی
- 9- تشدید علائم یا هرگونه عدم بهبودی بعد از 2 هفته درمان



منبع :

عزیز خانی ر و همکاران . طرح دیتا وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی . دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

سرگیجه



کد سند: HS/PH12

تاریخ تدوین:

1398/06/23

شماره بازنگری: 00

پمفلت آموزشی ویژه بیماران

شماره تماس: 46123001

داخلی 115