

سرگیجه، اصطلاحی است که برای توصیف طیف وسیعی از احساسات به کار می رود. سرگیجه حس اشتباهی را ایجاد می کند که شما یا محیط در حال چرخیدن و یا حرکت کردن هستید. سرگیجه مکرر می تواند به طور قابل توجهی بر زندگی شما تاثیر بگذارد. اما سرگیجه به ندرت به شرایط تهدید کننده زندگی منجر می شود. درمان سرگیجه به علت و علائم آن بستگی دارد و معمولاً موثر هستند، اما مشکل ممکن است تکرار شود.

## انواع سرگیجه و دلایل آن:

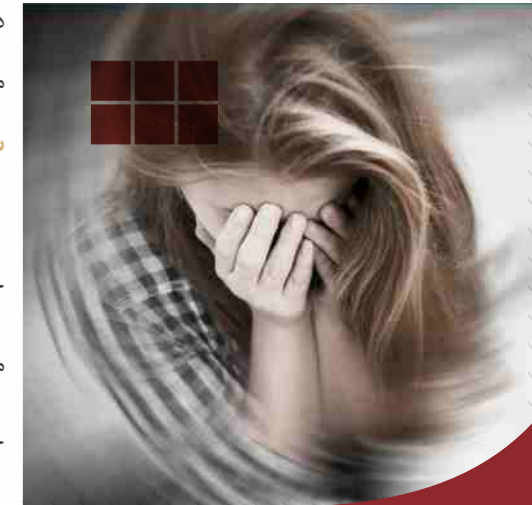
سرگیجه عموماً به دو نوع حقیقی و کاذب تقسیم می شوند

سرگیجه حقیقی (Vertigo):

حالتی است که شما احساس میکنید محیط اطراف به دور سرتان در حرکت یا چرخش است یا اینکه محیط اطراف ثابت است، اما خودتان در حال حرکت یا چرخش هستید. شایع ترین علت آن مشکلات گوش داخلی می باشد. سایر دلایل شامل: آسیب به گوش یا سر، ضایعات مغزی ناحیه مخچه و ساقه مغز و کاهش جریان خون به مغز می باشد.

## سرگیجه کاذب (Dizziness):

احساسی است که موقع رخ دادن آن شما فکر می کنید، در حال افتادن یا غش کردن هستید. هر چند احساس گیجی می کنید اما احساس نمی کنید که شما و محیط اطرافتان در حال حرکت است و با دراز کشیدن سرگیجه بهبود می یابد.



گاهی اوقات دچار حالت تهوع یا استفراغ می شوید. دلایل ایجاد آن کم آبی ناشی از (استفراغ، تب و سایر علل) استرس، اضطراب، فشارهای عصبی و روانی، بیماری های ویروسی مانند: سرماخوردگی و آنفولانزا، بارداری، افت قند خون، مصرف سیگار، الکل، تنباکو، تومور مغزی، کم خونی و خونریزی می باشد.

## تشخیص:

به علت اهمیت بیماری های مغزی بهتر است ابتدا سرگیجه با علت مغزی بررسی شود. در اکثر موارد توصیف نوع سرگیجه، علائم همراه، نحوه شروع علائم، بدون نیاز به اقدامات تشخیصی، پزشک را به تشخیص می رساند ولی اقدامات تکمیلی جهت تعیین علت شامل CT اسکن مغز، MRI مغز، نوار گوش، نوار مغز و تست های تشخیصی گوش می باشد.

## پس از ترخیص تا زمان بهبودی باید به توصیه های زیر توجه گردد:

- \* حملات سرگیجه شما ممکن است ۳ تا ۶ ماه ادامه یابد روزانه چندین نوبت تکرار شود، اما معمولاً پس از ۱۰-۱۵ روز بهبودی نسبی رخ می دهد.
- \* سرگیجه معمولاً با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به یک سمت (گوش درگیر) تشدید می شود، بنابراین از خوابیدن به این حالت خودداری کنید.
- \* از هر گونه تغییر حالت ناگهانی (مثلاً از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید.

\* از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهار پایه خودداری کنید.

\* هنگام بر خاستن از رختخواب ابتدا چند دقیقه بنشینید، سپس برخیزید.

\* هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید.

\* از خم کردن ناگهانی پا و همچنین پایین نگه داشتن سر برای مدت طولانی پرهیز کنید

\* از مصرف غذاهای شور پرهیز کنید.

\* تا حد امکان از رانندگی (حداقل تا دو هفته) خودداری کنید. \* مایعات کافی بنوشید، تا دچار کم آبی نشوید.

\* وقتی احساس سرگیجه می کنید، فوراً بنشینید و یا بخوابید.

\* اگر احساس سرگیجه شدید دارید، با چشمان بسته در یک اتاق تاریک، دراز بکشید.

\* از مصرف کافین، نمک و مواد مخدر پرهیز کنید. استفاده بیش از حد از این

مواد می تواند علائم و نشانه های شما را بدتر کند.

\* از استرس اجتناب کنید.

\* از زیر پایی های غیر لغزنده در دستشویی و کف حمام استفاده کنید.





سرگیجه

WWW.NIKANHOSPITAL.COM



WWW.NIKANHOSPITAL.COM

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

\* سردرد شدید یا بروز ناگهانی سردرد

\* تب ۳۸ درجه یا بیشتر

\* اختلال دید یا دوبینی

\* اختلال تکلم عدم توانایی در صحبت کردن و سنگینی زبان

\* درد شدید گوش

\* استفراغ مکرر و شدید

\* بیهوشی ناگهانی یا کاهش سطح هوشیاری

\* تشنج

\* بی حسی و یا فلج شدن پاها و بازوها

