



سرگیجه

تعریف بیماری

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 وضعیتی 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

- کم آبی بدن ناشی از استفراغ، تب
- استرس، اضطراب، فشارهای عصبی و روانی
- افسردگی
- بی نظمی ضربات قلب، حساسیت به مواد مختلف
- برخی مسمومیت ها
- بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا
- تنفس های سریع و کوتاه
- مصرف سیگار، الکل و تنباکو
- کم خونی
- خونریزی
- کاهش لحظه ای فشار خون
- افت قند خون
- بارداری
- بعضی از داروها مثل داروهای ادرار آور، آرام بخش
- داروهای روانپزشکی

علائم سرگیجه

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

خودمراقبتی

- حملات سرگیجه شما ممکن است تا چند ماه (3 تا 6) ادامه یافته و روزانه چندین نوبت تکرار شود.
- سرگیجه معمولاً با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به یک سمت مشخص تشدید می شود، بنابراین از خوابیدن به این سمت جلوگیری کنید.
- هنگام خواب سر خود را کاملاً بالا قرار دهید.
- از مصرف خودسرانه و افراطی داروهای خواب آور و آرام بخش پرهیز کنید
- از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلاً: از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید.
- هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید سپس برخیزید.
- از خم کردن ناگهانی یا سریع سر و هم چنین پایین نگه داشتن سر برای مدت طولانی (مثلاً برای تمیز کردن زمین) پرهیز کنید.
- هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید.
- هنگام تنهایی در منزل همواره گوشی تلفن یا تلفن همراه خود را در دسترس و نزدیک خود قرار دهید.
- از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.
- از حضور طولانی مدت (حرکات مداوم) در اتومبیل یا اتوبوس خودداری کنید.
- هنگام حضور در اتومبیل به هیچ وجه مطالعه نکنید.
- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید.
- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.

علائم هشدار

- ✓ سردرد شدید
- ✓ اختلال دید یا دوبینی
- ✓ اختلال تکلم
- ✓ گیجی و منگی و کاهش سطح هوشیاری
- ✓ بروز تشنج
- ✓ درد قفسه سینه
- ✓ رنگ پریدگی شدید و تعریق سرد
- ✓ استفراغ های مکرر و شدید
- ✓ سابقه فشار خون و دیابت، سابقه سکته مغزی
- ✓ درد شدید گوش یا خروج ترشحات چرکی از گوش

<ul style="list-style-type: none"> • آموزش به مددجو (راهنمایی برای مراقبین سلامت) – 1398 • کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش اعصاب • Mayo clinic, WebMD, ClinicalKey • Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018 	<p>منابع</p>	<p>تایید کننده: اعظم چراغی (مدیریت پرستاری)</p>	<p>تهیه کننده: زکویه مظاهری (سوپر وایزر آموزش سلامت)</p>
<p>• کد پمفلت: A.H/ PE/NW/ 08</p>			