

سرگیجه ۲



گروه هدف : مراجعین بخش اورژانس

شماره سند: MH\AM\PT\018

تاریخ صدور: ۱۳۹۸/۰۹/۲۶

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۶/۱۴

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۶/۱۴

کد بازنگری: ۰۰۷

واحد آموزش سلامت

از طریق اسکن این QR CODE

می توانید به محتوی این پمفلت و

سایر مطالب آموزشی دسترسی

داشته باشید.



در صورت بروز هریک از علائم زیر به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید.

۱- سردرد شدید یا بروز جدید و ناگهانی سر درد

۲- تب ۳۸ درجه یا بیشتر

۳- اختلال دید یا دو بینی

۴- اختلال تکلم عدم توانی

در صحبت کردن و سنگینی

زبان

۵- تشنج

۶- درد شدید گوش

۷- گیجی و منگی

۸- سرگیجه مداوم

۹- بیهوشی ناگهانی یا کاهش سطح هوشیاری

۱۰- رنگ پریدگی شدید و تعریق سریع

۱۱- استفراغ مکرر و شدید

۱۲- سابقه سکنه مغزی

۱۳- ضربه به سر



منابع : دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس (دینا)

تلفن بیمارستان : ۳۷۶۴۲۳۹۱

داخلی : ۱۴۳

Www.motherhospital.ir

۷- از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگه داشتن طولانی مدت سر ،

پا و بازوها دارد مانند آویزان کردن و تعویض لامپ خودداری کنید .

۸- هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید سپس

برخیزید .

۹- هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید .

۱۰- از پایین نگه داشتن سر برای مدت طولانی پرهیز کنید .

هنگام تنهایی در منزل همواره گوشی تلفن را نزدیک خود قرار دهید .

۱۲- هنگام بارندگی یا یخبندان از منزل خارج نشوید .

۱۳- از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.

۱۴- تا حد امکان از رانندگی حداقل به مدت دو هفته خودداری کنید.

۱۵- به هنگام پیاده روی به هیچ وجه از عرض خیابان به تنهایی عبور

نکنید .

۱۶- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید .



سرگیجه :

سرگیجه واژه ای کلی و عمومی است که اغلب به کلیه حالات ناخوشایند یک فرد که 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 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
- ۷- تنفسی های سریع و کوتاه
- ۸- مصرف سیگار ، الکل و تنباکو

۹- کم خونی

۱۰- خونریزی

۱۱- کاهش لحظه ای فشارخون

۱۲- افت قند خون

۱۳- بارداری

۱۴- بعضی داروها مثل داروهای ادرار آور ، آرام بخش و

داروهای روانپزشکی

سرگیجه اغلب به شکل حمله ای رخ می دهد اما در طول مدت

حملات و میزان تکرار آن هادی تواند بسیار متفاوت باشد. به

شکلی که یک حمله ممکن است از چند ثانیه تا چندین ساعت یا

حتی روز طول بگردد . احساس سرگیجه ممکن است با حرکات سر ،

تغییر وضعیت بدن (ایستادن یا خوابیدن حرکت کردن و راه رفتن ،

سرفه و عطسه ، شدید شود.

علائم سرگیجه :

- ۱- تهوع و استفراغ
- ۲- سردرد خفیف
- ۳- حساسیت به نور یا صدا
- ۴- تاری دید
- ۵- تعریق
- ۶- تپش قلب
- ۷- صدای سوت یا زنگ در گوش

پس از تریخیص تا زمان بهبودی باید به توصیه های زیر توجه کرد :

- ۱- حملات سرگیجه شما ممکن است ۶-۳ ماه ادامه یافته و روزانه چندین نوبت تکرار شود اما معمولا پس از ۱۰-۱۵ روز بهبودی نسبی رخ می دهد .
- ۲- سرگیجه معمولا با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به یک سمت مشخص (گوش درگیر) تشدید می شود بنابراین از خوابیدن به این حالت خودداری کنید .
- ۳- هنگام خواب ، سر خود را کاملا بالا قرار دهید (استفاده از دو بالشت)
- ۴- در صورتی که پزشک هنگام تریخیص برای کنترل سرگیجه داروی خاصی تجویز کرده است تنها همان دارو را در زمان مشخص مصرف کنید.
- ۵- از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلا از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید .
- ۶- از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهارپایه خودداری خودداری کنید.

