

۱. سرگیجه به دنبال تشنگی یا گرمزدگی

راه حل: باید کمی آب یا آب پرتقال بنوشید. البته مصرف آب پرتقال بهتر است چون همزمان کمی قند هم به بدنتان می‌رسد. اگر تشنه یا گرمزده هستید، ممکن است قند خونتان بیفتد و آب میوه (که به هیچ وجه نباید گرم باشد) با شکر که دارد سطح قند خونتان را بالا می‌برد. باید چند دقیقه‌ای دراز بکشید و حتماً به یک نفر بگویید که سرگیجه دارید.

۲. سرگیجه‌ی پوزیسیونی تشنجی خوش خیم (BPPV)

یک وضعیت بسیار شایع است. این همان حالتی است که وقتی از رختخواب بیرون می‌آیید حس می‌کنید اتاق دور سرتان می‌چرخد. هر چقدر سن تان بالاتر برود احتمال این نوع سرگیجه بیشتر می‌شود. چون علت این نوع سرگیجه تغییراتی است که با کهولت سن در گوش داخلی تان ایجاد می‌شود.

۳. سکته: شاید سرگیجه اولین نشانه‌ی سکته نباشد، اما اگر ناگهان سرتان گیج رفت و در یک سمت بدن‌تان احساس ضعف کردید، توانایی حرکت نداشتید، سرتان به شدت درد گرفت و توانایی صحبت کردن نداشتید حتماً با ۱۱۵ تماس بگیرید. باید هر چه سریع‌تر یک پزشک شما را معاینه کند.

۴. داروها: سرگیجه به عنوان یکی از عوارض جانبی احتمالی استفاده از داروها می‌تواند باشد. پس اگر به تازگی استفاده از یک دارو را شروع کرده‌اید، و دچار سرگیجه شده‌اید پزشک معالج رادرجریان بگذارید.

۵. بیماری مینییر (Meniere): افراد بین ۴۰ تا ۵۰ سال کسانی هستند که بیش‌ترین احتمال ابتلا به این بیماری، که یک اختلال در گوش داخلی است.

۶. کاهش قند خون: اگر قند خون تان پایین است ممکن است دچار سرگیجه شوید. قند خون پایین ممکن است باعث شود که بیش از حد طبیعی عرق کنید. همچنین افرادی که به دیابت مبتلا هستند ممکن است به دلیل کاهش یا افزایش انسولین خون هم سرشان گیج برود. اما حتی اگر قند خون ندارید، در صورتی که زیاد کار کنید و ساعت‌ها بدون آب و غذا بمانید، ممکن است قند خون تان کاهش یابد و سرگیجه بگیرید.

۷. افت فشار خون وضعیتی: ممکن است پزشک به شما توصیه کند که فشار خون تان را پایین بیاورید، اما شاید خیلی پایین برود. اگر فشار خون تان بیفتد (به دلیل تشنگی، بیماری قلبی، مشکلات غد درون ریز، یا انواع عفونت) ممکن است دچار سرگیجه شوید.

موارد اورژانسی سرگیجه



در صورت داشتن هرگونه سوال غیر از روزهای تعطیل ۹-۷ صبح با داخلی ۲۲۳۵ واحد مراقبت در منزل تماس فرمایید



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
سید صدوقی یزدی

بیمارستان فاطمه الزهراء (س) مهریز

کد سند: PA/HC/60



سرگیجه

تهیه کننده: فاطمه زارع بیدکی

واحد آموزش به بیمار

منبع: پرستاری داخل جراحی برونر سودارت

آذر ۱۴۰۲

انواع حس سرگیجه



سبکی سر



ضعف و از حال رفتن



احساس عدم تعادل



احساس چرخش

احساسی است که موقع رخ دادن آن شما فکر می کنید دارید می افتید و یا غش می کنید. احساس سبکی سر معمولا با دراز کشیدن بهبود یافته و یا کاملا از بین می رود و معمولا بعلت بیماری و مشکل مهمی رخ نمی دهد. بعضی اوقات احساس سبکی سر در پی افت ناگهانی فشار خون، پس از بلند شدن ناگهانی از حالت درازکش و یا خوابیده، رخ می دهد

دلایل

حساسیت ، بیماری از جمله سرماخوردگی و یا آنفلوآنزا
استفراغ، اسهال، تب و سایر بیماری ها که باعث از دست دادن آب بدن می شوند، نفس عمیق یا سریع ، اضطراب و استرس
استفاده از سیگار، الکل یا داروهای غیر قانونی و مواد مخدر
خونریزی : یکی دیگر از عوامل جدی تری که می تواند باعث احساس سبکی سر شود، کم خونی است . بعضی اوقات خونریزی مخفی بوده و شما متوجه آن نمی شوید. برای مثال خونریزی دستگاه گوارش یکی از این عوامل است که در گذر زمان باعث احساس سرگیجه و خستگی می شود.

خیلی از **داروها** نیز می توانند باعث سرگیجه و احساس سبکی سر شوند. احساس سبکی سر می تواند باعث افتادن و آسیب دیدن شود.

سرگیجه (دوران سر) یا Vertigo

احساسی است که شما در آن فکر می کنید خودتان یا اطرافتان در حال چرخیدن هستید. شما ممکن است احساس چرخیدن، افتادن و یا کج شدن نمایید. زمانیکه شما دچار سرگیجه شدید می شوید، ممکن است احساس تهوع شدید و یا استفراغ به شما دست دهد. سرگیجه یا دوران سر زمانی رخ می دهد که بین سیستم های مختلف عصبی بدن که مسئول حفظ تعادل شما هستند، همچون حس بینایی، اعصاب حسی، فشار روی پوست و بخش هایی از گوش داخلی درگیری وجود دارد.

علائم سرگیجه



اقدامات لازم جهت جلوگیری از آسیب دیدن

۱. برای یک یا دوقیقه دراز بکشید . اینکار باعث جریان خون به مغز شما می شود. بعد از دراز کشیدن، بنشینید و برای یک یا دوقیقه هم نشسته باقی بمانید و سپس بلند شوید.

۲- استراحت نمایید، چراکه احساس سبکی سر هنگام سرماخوردگی و یا آنفلوآنزا غیرعادی نیست، با استراحت در این هنگام می تواند از این حالت جلوگیری نماید.

۳- از موادیکه بر روی جریان خون تاثیر می گذارند همچون کافئین(چای،قهوه)تنباکو، الکل و مواد مخدر استفاده ننمایید.

۴- زمانیکه آب بدن شما کاهش پیدا کرده مثلا هنگام اسهال، استفراغ یا تب مایعات مصرف نمایید .

پیشگیری از سرگیجه و سبکی سر

✳ از رختخواب یا صندلی به آرامی بلند شوید.

✳ قبل از بلند شدن از رختخواب کمی لبه تختخواب بنشینید.

✳ آرام بنشینید و یا بلند شوید تا از تغییر جریان خون به مغز

جلوگیری نمایید.