

سرگیجه



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهید عارفیان ارومیه

سال ۱۴۰۰

✓ قبل از ترخیص در مورد داروهایتان اطلاعات لازم از جمله چگونگی مصرف ، مدت زمان مصرف ، مقدار دارو را به خاطر بسپارید .

✓ از حضور در محیط با نور زیاد و از هیجانات عاطفی و واکنش های شدید و مجادله پرهیز کنید .

✓ جهت پیگیری درمان در موعد مقرر به پزشکتان مراجعه کنید .

در صورت بروز هریک از موارد زیر به اورژانس

مراجعه کنید

- سردرد شدید و ناگهانی
- تب بالای ۳۸ درجه
- اختلال تکلم
- مشکل بینایی
- تشنج
- درد گوش
- گیجی و منگی
- سرگیجه مداوم
- استفراغ مکرر
- سابقه سکتة مغزی
- ضربه به سر

منبع : پرونر - سودارث

نکاتی که باید پس از ترخیص تا زمان بهبودی

باید بدان توجه داشت :

✓ سرگیجه معمولاً با تغییر حالت بدن یا خوابیدن به سمت گوش درگیر تشدید می شود. از خوابیدن به آن سمت خودداری کنید .

✓ هنگام خواب ، زیر سر بالاتر قرار گیرد .

✓ اگر پزشک دارویی برای کنترل سرگیجه داده ، آنها را مصرف نمایید .

✓ هنگام برخاستن از خواب چند دقیقه بنشینید و سپس برخیزید .

✓ از قرار گرفتن در ارتفاع مانند نردبان یا چهارپایه خودداری کنید .

✓ از خم کردن ناگهانی سر و همچنین پایین نگهداشتن سر به مدت طولانی پرهیز کنید .

✓ کفش راحت و بدون پاشنه بپوشید و در شرایط یخبندان و بارندگی از خانه خارج نشوید .

✓ مصرف غذاهای شور خودداری کنید و خواب و استراحت کافی داشته باشید و مایعات کافی بنوشید .

✓ از تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر به مدت طولانی خودداری کنید .

سرگیجه

واژه ای است که برای شرح طیف وسیعی از علائم به کار می رود این علائم شامل احساس منگی و گیجی ، چرخیدن خود فرد یا چرخ خوردن محیط اطراف ، تاب خوردن و احساس بی ثباتی است می تواند منشا گرفته از مغز و اعصاب یا گوش داخلی باشد .

توجه : ضربه به سر و نیز می تواند از عوامل ایجاد کننده سرگیجه باشد

به خاطر داشته باشید

در دادن شرح حال نوع سرگیجه را دقیق توضیح دهید . در صورت وجود عدم تعادل و وزوز گوش به پزشکتان اطلاع دهید. وجود علائم همراه از قبیل دوبینی ، اختلال تکلم ، اختلال تعادل ، اختلال هوشیاری و گزگز اطراف دهان میتواند به علت مغزی باشد

✓ زمان سرگیجه شما چقدر است . سرگیجه از چند ثانیه تا چند ساعت و چند روز میتواند باشد ؟ جهت کمک به تشخیص علت سرگیجه ، شنوایی سنجی انجام میشود.

✓ سابقه مصرف داروی خود را بیان کنید. بعضی از داروها مثل استرپتومایسین و کاربامازپین باعث سرگیجه میشوند.

✓ در صورت داشتن سابقه فشار خون و دیابت اطلاع دهید .

✓ اگر سرگیجه به علت آسیبهای گوش داخلی باشد سرگیجه محیطی است

✓ .اگر به دلیل گرفتاری ساقه مغز ، مخچه و یا راههای آنها باشد مرکزی میباشد

✓ .در سرگیجه محیطی تهوع و استفراغ از شایعترین علائم بوده ، حرکات سر در پیدایش آن موثر است .

✓ در سرگیجه های مرکزی دوبینی، اختلال تکلم بروز می کند .

✓

عوامل دیگر سرگیجه

✓ کم آبی بدن در اثر اسهال و استفراغ
✓ استرس و اضطراب ، فشارهای عصبی و روانی و افسردگی بی نظمی ضربان قلب و کم خونی ، خونریزی ،

✓ کاهش فشار خون

✓ مصرف سیگار و الکل

✓ کمبود اکسیژن

✓ بیماری های ویروسی مانند آنفلوآنزا ، تنفس های سریع و بعضی از دارو های آرامبخش و ادرار آور و دارو های روان پزشک

با توجه به نشانه های بالینی آزمایشهای

تشخیصی زیر در خواست میشود :

شنوایی سنجی ، سی تی اسکن ، MRI و نوار قلب ، نوارمغزی درمان دارویی در سرگیجه خفیف درمان الزم نیست .در صورت شدید بودن سرگیجه قرص دیمن هیدرینات یا قرص سینارزین و یا آمپول پرومتازین در درمان استفاده میشود . در صورت داشتن آسم یاهیپرتروفی پروستات مصرف دیمن هیدرینات با احتیاط صورت میگیرد . از عوارض مهم سینارزین خواب آلودگی ، تاری دید و خشکی دهان میباشد .در موارد حملات آسم و صرع پرومتازین منع مصرف دارد.