

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، و شامل 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 گوش داخلی است که در این میان علل مربوط به گوش داخلی بسیار شایع است

#### علل سرگیجه

- کم آبی بدن ناشی از استفراغ، تب و سایر علل
- استرس، اضطراب، فشارهای عصبی و روانی
- افسردگی
- تعریق
- بی نظمی ضربات قلب
- حساسیت به مواد مختلف
- برخی مسمومیت ها
- بیماریهای ویروسی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا

- مصرف سیگار الکل و تنباکو
- کم خونی
- خونریزی
- کاهش لحظه ای فشار خون
- بارداری
- بعضی از داروها مثل داروهای ادرار آور، آرام بخش و داروهای روانپزشکی
- افت قند خون

سرگیجه اغلب به شکل حمله ای رخ می دهد، اما طول مدت حملات و میزان تکرار یا شدت آنها 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 تشدید شود.

#### علائم همراه سرگیجه

- تهوع و استفراغ
- سردرد خفیف تپش قلب
- سردرد خفیف
- تعریق
- تپش قلب

- تنفس های سریع و کوتاه
- حساسیت به نور یا صدا
- صدای زنگ یا سوت در گوش

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات زیر توجه کنید

- حملات سر گیجه شما ممکن است تا چند ماه ادامه یافته و روزانه چندین نوبت تکرار شود.
- سر گیجه معمولا با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به یک سمت مشخص تشدید میشود، بنابراین از خوابیدن به این سمت خودداری کنید.
- هنگام خواب سر خود را کاملا بالا قرار دهید
- از مصرف خودسرانه و افراطی داروهای خواب آور و آرام بخش پرهیز کنید.
- از هرگونه تغییر حالت ناگهانی ( مثلا از حالت نشسته به ایستاده ) پرهیز کنید.
- هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید سپس برخیزید



مجتمع بیمارستانی امام رضا (ع)  
مدیریت خدمات پرستاری - آموزش به بیمار

# سرگیجه

منبع برونر و سودارث 2022

- بروز تشنج ، سابقه سکته مغزی
- درد قفسه سینه
- رنگ پریدگی شدید
- تعریق سرد
- استفراغ های مکرر و شدید
- سابقه فشار خون و دیابت
- درد شدید گوش با خروج ترشحات چرکی از گوش
- از خم کردن ناگهانی یا سریع سر و هم چنین پایین نگه داشتن سر برای مدت طولانی (مثلا برای تمیز کردن زمین) پرهیز کنید
- هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید.
- هنگام تنهائی در منزل همواره گوشی تلفن با تلفن همراه خود را در دسترس و نزدیک خود قرار دهید.
- از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.
- از حضور طولانی مدت در اتومبیل یا اتوبوس (به دلیل حرکات مداوم ) خودداری کنید.
- هنگام حضور در اتومبیل به هیچ وجه مطالعه نکنید.
- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید
- مایعات کافی نوشید تا دچار کم آبی نشوید
- در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه کنید
- سردرد شدید، اختلال دید یا دوبینی و اختلال تکلم
- گیجی و سنگی و کاهش سطح هوشیاری