



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

سرگیجه

ویژه بیماران و همراهان



واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

کارگروه آموزش به بیمار بخش اورژانس

کدسند: ۱۰۰۰۰/۰۰۰۰ Pat Edu Pam/MN-EH

در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به

اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

- سردرد شدید یا بروز جدید و ناگهانی سردرد
- تب ۳۸ درجه یا بیشتر
- اختلال دیدی دوبینی
- اختلال تکلم /عدم توانایی در صحبت کردن
- ضعف، بی حسی یا فلج هر یک از اندامها
- بروز تشنج
- گیجی و منگی و بییهوشی ناگهانی
- درد قفسه سینه
- رنگ پریدگی شدید و تعریق سرد
- استفراغ های مکرر و شدید
- ضربه به سر
- درد شدید گوش یا خروج ترشحات چرکی از گوش
- احساس سرگیجه ی مداوم و دائم

منبع: پرستاری برونر - سودارث

شماره تماس: ۰۴۴۳۵۶۶۱۸۲۰

شماره داخلی ۱۴۴۶



جهت دریافت
فایل می توانید
بارکد را با تلفن
همراه خود اسکن
نمایید

- هنگام حضور در اتومبیل به هیچ وجه مطالعه نکنید.
- از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله بپرهیزید.
- عوامل ایجاد تنش و استرس و فشار عصبی را شناسایی کرده و تا حد امکان از آنها دوری کنید
- در صورت بروز کاهش شنوایی همراه با احساس شنیدن صدای سوت در گوش به طور مداوم به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.
- از مصرف سیگار و قلیان تا حد امکان خودداری کنید.
- برنامه غذایی منظم و کامل داشته باشید و از گرسنگی طولانی مدت خودداری کنید.
- از تماشای طولانی مدت تلویزیون، کار کردن یاد با کامپیوتر یا انجام بازیهای کامپیوتری پرهیز کنید.
- از حضور در محیط هایی با نورهای شدید، رنگی و متغیر خودداری کنید.
- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.
- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (۱۰-۸ ساعت در شبانه روز)
- از شنا کردن، کوهنوردی، انجام ورزش ها و فعالیت های سنگین خودداری کنید.

سرگیجه

شامل مجموعه ی وضعیت هایی مانند سبکی سر، سیاهی رفتن چشم ها، چرخش سر، چرخش محیط و اتاق، احساس حرکت اجسام یا محیط اطراف، تابیدن، پرتاب شدن، سر خوردن و خالی شدن زیر پا می شود، اما سرگیجه حقیقی فقط شامل احساس چرخیدن خود فرد یا چرخش محیط اطراف می باشد.

علل سرگیجه؟

- کم آبی بدن (ناشی از اسهال، استفراغ، تب و سایر علل)
- استرس، اضطراب و فشارهای عصبی-روانی
- افسردگی
- بی نظمی ضربان قلب
- حساسیت به مواد مختلف
- برخی مسمومیت ها
- بیماریهای ویروسی مانند سرماخوردگی، آنفلونزا
- بعضی از داروها (آرام بخش ها و داروهای روان پزشکی)
- تنفس های سریع و کوتاه یا بسیار عمیق
- مصرف سیگار، تنباکو، الکل
- کمبود اکسیژن
- کم خونی، خونریزی
- کاهش لحظه ای فشارخون
- افت قندخون
- سندرم قبل قاعدگی و یا بارداری
- مصرف بعضی داروها

- سرگیجه اغلب به شکل حمله ای رخ می دهد اما طول مدت حملات و میزان تکرار یا تناوب آنها می تواند بسیار متفاوت باشد. احساس سرگیجه ممکن است با حرکات سر، تغییر وضعیت بدن، حرکت کردن و راه رفتن، سرفه و عطسه شدید شود.

علائم زیر گاهی همراه با سرگیجه و به صورت

گذرا ایجاد می شوند:

- تهوع و استفراغ، سردرد خفیف، حساسیت به نور یا صدا، تاری دید، تعریق، ضعف و بیحالی، تپش قلب، صدای سوت یا زنگ در گوش / وزوز گوش شود

تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه

کنید:

- سرگیجه معمولا با تغییر حالت بدن و با خوابیدن به یک سمت مشخص (گوش درگیر بیماری) تشدید می شود بنابراین از خوابیدن به این سمت خودداری کنید.
- هنگام خواب سر خود را کاملا بالا قرار دهید
- در صورتی که پزشک هنگام ترخیص برای کنترل سرگیجه داروی خاصی تجویز کرده است تنها همان دارو را در زمان مشخص مصرف کنید و شخصا بدون نظر پزشک اقدام به قطع مصرف دارو نکنید.

- در صورتی که دارویی را به صورت مداوم مصرف می کنید جهت ادامه درمان با پزشک مشورت کرده و از قطع یا تغییر میزان مصرف دارو خودداری نمایید
- از هرگونه تغییر حالت ناگهانی پرهیز کنید (مثلا از حالت نشسته به ایستاده)
- هنگام برخاستن از تخت خواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید و سپس برخیزید.
- از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهارپایه پرهیز کنید.
- از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگهداشتن طولانی مدت سر یا بازوها دارد خودداری کنید.
- از خم کردن ناگهانی یا سریع سروهم چنین پایین نگاه داشتن سر برای مدت طولانی پرهیز کنید.
- هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید زیرا احتمال افتادن و سقوط زیاد است
- هنگام تنهایی تلفن همراه خود را در نزدیک خود قرار دهید.
- کفش های راحت و بدون پاشنه بپوشید و در صورتی که قادر به حفظ تعادل خود نبوده و هنگام راه رفتن از کنار دیوار ها حرکت نمایید، هم چنین بهتر است از عصا یا واکر استفاده نمایید
- هنگام بارندگی و یخبندان از منزل خارج نشوید.
- از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.
- تا حد امکان از رانندگی حداقل به مدت ۲ هفته خودداری نمایید.