

مددجوی گرامی خانم/آقای شما بدنبال احساس سرگیجه به اورژانس مراجعه نموده اید ، باتوجه به علائم و شرح حال شما لطفا بعد از ترخیص و تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه فرمایید :

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 مجموعه وضعیت هایی مانند سبکی سر ،سیاهی رفتن چشم ها ،چرخش سر ، چرخش محیط و اتاق ،حرکت اجسام یا محیط اطراف ، تابیدن ، پرتاب شدن و ... میشود.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.ضربه های سر و حملات میگرن نیز میتوانند منجر به ایجاد سرگیجه شوند.

علل زیر نیز می توانند علائمی شبیه سرگیجه داشته باشند که با رفع این علائم حالات فوق کاملا برطرف میگردد :

- 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
- کمبود اکسیژن
- کم خونی و خونریزی
- کاهش لحظه ای فشارخون
- افت قند خون
- سندرم قبل از قاعدگی
- بارداری

سرگیجه اغلب به شکل حمله ای رخ می دهد اما طول مدت حملات و میزان تکرار و تناوب آنها می تواند بسیار متفاوت باشد. به شکلی که یک حمله ممکنست از چند ثانیه تا چندین ساعت یا چند روز طول بکشد.احساس سرگیجه ممکنست با حرکات سر ، تغییر وضعیت بدن (نشستن ،ایستادن یا خوابیدن) ،حرکت کردن و راه رفتن ، سرفه و عطسه تشدید شود.علائم زیر گاهی همراه با سرگیجه و به صورت گذرا ایجاد میشود.



- تهوع و استفراغ
- سردرد خفیف
- حساسیت به نور یا صدا

- تاری دید
- تعریق
- تپش قلب
- ضعف و بیحالی
- صدای سوت یا زنگ در گوش / وزوز گوش

توصیه های پس از ترخیص تا زمان بهبودی:

- احتمالا حملات سرگیجه شما از چندین روز تا چند ماه ادامه خواهد داشت اما معمولا بعد از 10 تا 15 روز بهبودی نسبی رخ می دهد.

معمولا با تغییر حالت بدن یا خوابیدن به سمت مشخص(گوش درگیر) شکلی که یک حمله ممکنست از چند ثانیه تا چندین ساعت یا چند روز طول بکشد.احساس سرگیجه ممکنست با حرکات سر ، تغییر وضعیت بدن (نشستن ،ایستادن یا خوابیدن) ،حرکت کردن و راه رفتن ، سرفه و عطسه تشدید شود.علائم زیر گاهی همراه با سرگیجه و به صورت گذرا ایجاد میشود.

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

بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

راهنمای بیمار با سرگیجه در زمان ترخیص در بخش اورژانس



گردآوری و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تأیید کننده: رئیس علمی بخش اورژانس

کد: NA-H-PE-00

تاریخ تدوین: 1404/09/30

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/09/30

رفرنس: مقز و اعصاب برونر-سودارث 2022، آموزش به بیمار ماری ام کتابیو

با آرزوی بهبودی و سلامتی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آ-غ

توصیه های پس از ترخیص تا زمان بهبودی:

- از هیجانات عاطفی و بحث و مجادله پرهیزید.
- عوامل ایجاد تنش و استرس و فشار عصبی را شناسایی و تا حد امکان از آنها دوری کنید.
- از مصرف قلیان و سیگار تا حد امکان خودداری کنید.
- برنامه غذایی کامل و منظم داشته باشید و از گرسنگی طولانی مدت پرهیزید.
- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.
- از شنا کردن، کوهنوردی، انجام ورزش ها و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید.
- کفش های راحت و بدون پاشنه بپوشید.
- از مصرف غذاهای شور پرهیزید.
- از حضور طولانی مدت در اتومبیل یا اتوبوس خودداری کنید.
- احتمالا حملات سرگیجه شما از چندین روز تا چند ماه ادامه خواهد داشت اما معمولاً بعد از 10 تا 15 روز بهبودی نسبی رخ می دهد.
- معمولاً با تغییر حالت بدن یا خوابیدن به سمت مشخص (گوش درگیر) سرگیجه تشدید میشود.
- هنگام خوابیدن سر بالاتر قرار گیرد (استفاده از دو بالش)
- داروی تجویز شده توسط پزشک خود در زمان ترخیص را در زمان صحیح مصرف نمایید. بدون مشورت با پزشک خود دارو را به یکباره و ناگهانی قطع نکنید.
- از مصرف خودسرانه و افراطی داروهای خواب آور و آرام بخش پرهیز کنید.
- هنگام برخاستن از رختخواب برای چند دقیقه بنشینید
- از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلاً از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید.
- از قرار گرفتن در ارتفاعات بالا مانند صعود از نردبان یا چهارپایه خودداری کنید.
- از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگهداشتن طولانی مدت سر یا بازوها دارد (مانند آویزان کردن پرده یا تعویض لامپ) خودداری فرمایید.
- هنگامیکه در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید.