



پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

- 1- حملات سرگیجه ی شما ممکن است تا چند ماه ادامه (3-6 ماه) یافته و روزانه چندین نوبت تکرار شود اما معمولا پس از 10-15 روز بهبودی نسبی رخ می دهد و قادر به انجام فعالیت های معمول و روزمره ی خود خواهید بود.
- 2- سرگیجه معمولا با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به یک سمت مشخص (گوش درگیر بیماری) تشدید می شود بنابراین از خوابیدن به این سمت خودداری کنید .
- 3- هنگام خواب سر خود را کاملا بالا قرار دهید (استفاده از 2 بالش)
- 4- 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 (بویژه به صورت یک باره و ناگهانی) نکنید.
- 5- در شرایطی که به داروی ضد سرگیجه ی تجویز شده دسترسی ندارید می توانید از داروهای آنتی هیستامین مانند دیفن هیدرامین یا دیمن هیدرینات (قرص سفر) استفاده کنید.
- 6- جهت کنترل تهوع و استفراغ از داروهای خوراکی مانند متوکلوپرامید، پرومتازین یا اندانسترون (دمیترون) حداکثر 3 بار در روز استفاده کنید
- 7- در صورتی که داروی خاصی به طور مداوم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید جهت ادامه ی درمان با پزشک مشورت کرده و از قطع یا تغییر میزان مصرف داروها به طور خودسرانه خودداری کنید.
- 8- از مصرف خودسرانه و افراطی داروهای خواب آور و آرام بخش پرهیز کنید.

بیمار خانم / آقای است، که به علت احساس سرگیجه به اورژانس مراجعه کرده اید، با توجه به شرح حال و علائم بیمار هنگام مراجعه، بررسی ها و معاینات انجام شده علت زمینه ای مهم یا خطرناک و شدیدی برای سرگیجه او وجود نداشته و در حال حاضر می توانید به منزل بازگردید. برای سی تی اسکن و ام آرآی انجام شده که یافته ی غیر طبیعی در آن مشاهده نمی شود .

سرگیجه یک واژه ی کلی و عمومی ست که اغلب به کلیه ی حالات ناخوشایندی که فرد با ایجاد آنها احساس عدم تعادل و امکان سقوط و زمین خوردن می کند، گفته می شود و 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 یا گود شدن زیر پا می شود، اما سرگیجه ی 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 هستند، اما معمولا عوارض خطرناکی به دنبال ندارند. ضربه های سر و حملات میگرن نیز می توانند منجر به ایجاد سرگیجه شوند

علل زیر نیز می توانند ایجاد سبکی سر و حالات شبیه به سرگیجه (بدون احساس چرخش) کنند که با رفع این عوامل، حالت فوق کاملا برطرف می شود :

- 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 - بیماری های ویروسی مانند سرما خوردگی یا آنفلوآنزا - تنفس های سریع و کوتاه یا بسیار عمیق - مصرف سیگار، تنباکو، الکل - کمبود اکسیژن - کم خونی - خونریزی - کاهش لحظه ای فشار خون - افت قند خون - سندرم قبل از قاعدگی و قاعدگی - بارداری - بعضی از داروها (مثل داروهای ادرار آور، آرام بخش ها و داروهای روانپزشکی)

سرگیجه اغلب به شکل حمله ای رخ می دهد اما طول مدت حملات و میزان تکرار یا تناوب 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 (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 می شوند :

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



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی استان ایلام
مرکز آموزشی درمانی تحقیقاتی رازی ایلام
آموزش بدو پذیرش، حین پذیرش و پس از ترخیص



سرگیجه

واحد آموزش همگانی

واحد آموزش به بیمار



در صورت بروز هر یک از علائم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید:

- سردرد شدید یا بروز جدید و ناگهانی سردرد
- تب 38 درجه یا بیشتر
- اختلال دید یا دوبینی
- اختلال تکلم / عدم توانایی در صحبت کردن / سنگینی زبان
- ضعف، بی حسی یا فلج هر یک از اندام ها
- بروز تشنج
- گیجی و منگی
- بیهوشی ناگهانی یا کاهش سطح هوشیاری
- درد قفسه ی سینه
- رنگ پریدگی شدید و تعریق سرد
- استفراغ های مکرر و شدید
- سابقه ی سکنه ی مغزی
- سابقه ی بیماری های مزمن مانند فشار خون و دیابت
- سن بالای 60 سال
- ضربه به سر
- درد شدید گوش یا خروج ترشحات چرکی از گوش
- احساس سرگیجه ی مداوم و دائم (غیر حمله ای)
- تشدید علائم یا عدم هرگونه بهبودی پس از 2 هفته درمان

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس

26- از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله بپرهیزید.

27- عوامل ایجاد تنش و استرس و فشار عصبی را شناسایی کرده و تا حد امکان از آنها دوری کنید.

28- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (8-10 ساعت در شبانه روز)

29- از تماشای طولانی مدت تلویزیون، کار کردن زیاد با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری بپرهیز کنید.

30- از شنا کردن، کوهنوردی، انجام ورزش ها و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید.

31- از حضور در محیط هایی با نورهای شدید، رنگی و متغیر خودداری کنید

32- از مصرف سیگار و قلیان تا حد امکان خودداری کنید.

33- برنامه ی غذایی منظم و کامل داشته باشید و از گرسنگی طولانی مدت جلوگیری کنید.

34- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.

35- در صورتی که تکرار زیاد حملات در روز یا شدت آن به گونه ایست که باعث اختلال در زندگی روزمره و انجام فعالیت های اجتماعی تان می گردد، هم چنین در صورتی که پس از گذشت 2-3 هفته هیچ گونه بهبودی در سیر بروز حملات ایجاد نشده است و یا 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 تا در صورت لزوم بررسی های تکمیلی (مانند تست شنوایی سنجی) انجام گیرد.



9- از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلاً از حالت نشسته به ایستاده) بپرهیز کنید.

10- هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید سپس برخیزید.

11- از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهارپایه خودداری کنید.

12- از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگاه داشتن طولانی مدت سر یا بازوها دارد (مثل آویزان کردن پرده یا تعویض لامپ) خودداری کنید.

13- از خم کردن ناگهانی یا سریع سر و هم چنین پایین نگاه داشتن سر برای مدت طولانی (مثلاً برای تمیز کردن زمین) بپرهیز کنید.

14- هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید.

15- هنگام تنهایی در منزل همواره گوشی تلفن یا تلفن همراه خود را در دسترس و نزدیک خود قرار دهید.

16- کفش های راحت و بدون پاشنه بپوشید.

17- در صورتی که قادر به حفظ تعادل خود نبوده و هنگام راه رفتن دچار زمین خوردگی می شوید از راه رفتن زیاد و غیر ضروری خودداری کرده و هنگام راه رفتن از کنار دیوارها حرکت نمایید، هم چنین بهتر است از عصا یا واکر استفاده کنید.

18- هنگام بارندگی یا یخبندان از منزل خارج نشوید.

19- از وسایل بازی چرخشی یا پر شتاب مانند انواع چرخ فلک استفاده نکنید.

20- از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.

21- تا حد امکان از رانندگی حداقل به مدت 2 هفته خودداری کنید.

22- از حضور طولانی مدت (حرکت مداوم) در اتومبیل یا اتوبوس خودداری کنید.

23- هنگام حضور در اتومبیل به هیچ وجه مطالعه نکنید.

24- تا حد امکان از سفرهای هوایی طولانی بپرهیز کنید.

25- هنگام پیاده روی به هیچ وجه به تنهایی از عرض خیابان عبور نکنید.