

سرگیجه:

سرگیجه یکی از شایع ترین علل مراجعه افراد بزرگسال به پزشک است و به ندرت نشان دهنده یک بیماری جدی و تهدید کننده حیات است.

شامل مجموعه وضعیتهایی مانند: سیاهی رفتن چشم، سر خوردن و خالی یا گود شدن زیر پا می شود اما سرگیجه حقیقی یا دورانی فقط شامل احساس چرخیدن خود فرد یا چرخش محیط اطراف می باشد که ناشی از بروز نوعی اختلال در سیستم عصبی یا گوارشی داخلی است.

انواع سرگیجه بر اساس علت ایجاد کننده:

1. سرگیجه وضعیتی خوش خیم حمله ای :
(BPPV) معمولاً نتیجه یک تغییر ناگهانی یا موقتی در گوش داخلی یا در مغز می باشد
بلافاصله به دنبال تغییر وضعیت سر ایجاد شده و

اغلب زمانی روی می دهد که فرد در بستر می چرخد یا صبح از خواب بلند می شود بروز می کند شایع ترین علت سرگیجه دورانی می باشد

2. التهاب گوش داخلی. علائم شامل : شروع ناگهانی سرگیجه به صورت مداوم و شدید که ممکن است چند روز طول کشیده و همراه تهوع، استفراغ و عدم تعادل باشد. این علائم ممکن است شدید باشد

3. بیماری منیر: در این بیماری مایع بسیار زیادی در گوش داخلی جمع می شود. این بیماری با حمله های ناگهانی سرگیجه دورانی مشخص می شود که تا چند ساعت طول کشیده و با کاهش شنوایی، صدای زنگ در گوش و احساس پری در گوش مبتلا همراه است .

4. ناشی از یک تومور خوش خیم عصب شنوایی باشد علائم معمولاً شامل از بین رفتن تدریجی شنوایی و وزوز گوش در یک طرف است که با سرگیجه و عدم تعادل همراه می باشد .

5. میگرن و استیولار که بیشتر از یک بیماری سردرد است. ممکن است فرد دچار اختلالات بینایی، تاری دید شود و همچنین حساسیت به نور و صدا وجود داشته باشد.

سایر علل سرگیجه:

- کم آبی بدن بدلیل اسهال یا استفراغ
- استرس، اضطراب و فشارهای روانی
- حساسیت
- بی نظمی ضربان قلب
- بارداری
- خونریزی

علائم:

سرگیجه اغلب به شکل ناگهانی رخ می دهد. از



پژشگاه علوم پزشکی وزارت بهداشتی دانش پژوهان

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی رازی

سرگیجه



در صورت داشتن هرگونه سؤال یا مشکل در مراقبت از خود، می توانید با شماره تلفن 056 31626365 در تمام ساعات روز تماس فرمایید و آموزشهای لازم را رایگان دریافت نمایید.

واحد آموزش سلامت

• از خم کردن و پایین نگه داشتن طولانی و

ناگهانی سر اجتناب شود

• از حمامهای طولانی با آب گرم بویژه هنگام تنها

بودن در منزل پرهیز شود

• هنگام تنهایی در منزل تلفن در دسترس قرار

داده شود

• از مطالعه در اتومبیل اجتناب شود

• از حضور طولانی مدت در اتومبیل خودداری شود

یکسری علائم اگر بروز کنند سریعاً باید به پزشک

مراجعه کرد از جمله:

• سردرد شدید، تاری دید یا دو بینی

• اختلال تکلم

• گیجی و کاهش هوشیاری

• بروز تشنج و سابقه سکنه مغزی

• رنگ پریدگی، استفراغ شدید و عرق سرد

• سابقه دیابت و فشارخون

• درد شدید گوش یا خروج ترشحات چرکی از

گوش

چند ثانیه تا چند روز ممکن است طول بکشد. از علائم :

• تهوع و استفراغ

• سردرد خفیف

• تاری دید

• تعریق

• تپش قلب

• حساسیت به نور یا صدا

• صدای سوت یا زنگ در گوش

نکات آموزشی:

• از مصرف خودسرانه دارو اجتناب شود

• استراحت و خواب کافی داشته باشید

• مایعات کافی مصرف شود

• از مصرف غذاهای شور پرهیز شود

• از هر گونه تغییر حالت ناگهانی (مثلاً از حالت

نشسته به ایستاده) خودداری شود

• هنگام خواب زیر سر بالا نگه داشته شود

• هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند در

حالت نشسته باشید