



سرگیجه

کد رسانه : Plt-Shafa-113-001



- اگر شب از رختخواب بیرون می آید، از روشنایی مناسب در پله ها و محلی که راه می روید، استفاده کنید.
- در صورت لزوم با استفاده از عصا راه بروید.
- از مصرف کافئین، الکل و تنباکو بپرهیزید (مصرف بیش از حد این مواد سبب تشدید علائم شما می شود).
- حتی اگر علتی برای سرگیجه شما یافت نشود یا اگر سرگیجه مداوم باشد، تجویز دارو و سایر درمان ها ممکن است در کنترل علائم شما موثر باشند.
- اگر شما در زمان رانندگی سرگیجه دارید، از دیگران کمک بگیرید یا از حمل و نقل عمومی استفاده کنید.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

در صورت تجربه هر نوع سرگیجه غیرقابل توجه، عودکننده یا شدید به پزشک مراجعه کنید.

در صورت تجربه سرگیجه شدید یا هریک از حالات زیر به درمانگاه

اورژانس مراجعه کنید:

- ◀ صدمه شدید سر
- ◀ سردرد جدید، متفاوت یا شدید
- ◀ تب بالاتر از ۳۸/۳ درجه
- ◀ سفت شدن شدید گردن
- ◀ تاری دید
- ◀ از دست دادن ناگهانی شنوایی
- ◀ اختلال در تکلم
- ◀ ضعف دست یا پا
- ◀ از دست دادن هوشیاری
- ◀ سقوط یا دشواری در راه رفتن
- ◀ درد قفسه سینه یا تندی یا کندی سرعت تپش قلب

آزمایش های تشخیصی:

بررسی حرکات چشم و آزمایش گوش، MRI،

عوارض سرگیجه:

می تواند خطر سقوط و جراحت را افزایش دهد. همچنین در زمان رانندگی یا کار با ماشین آلات سنگین احتمال تصادف را افزایش می دهد.

اقداماتی که شما می توانید انجام دهید:

- حالات خود را در زمان سرگیجه به خوبی توصیف کنید. اینکه آیا احساس می کنید اتاق می چرخد یا شما در اتاق می چرخید، توصیفات شما از این علائم به تشخیص بیماری توسط پزشک کمک می کند.
 - هر نوع بیماری و علائم خود را حتی اگر بی ارتباط به سرگیجه شما به نظر می رسد، یادداشت کنید. به عنوان مثال، اگر اخیراً احساس افسردگی یا اضطراب می کنید، به پزشک اطلاع دهید.
 - اطلاعات شخصی مهم مانند هر گونه استرس یا تغییراتی که اخیراً در زندگی شما روی داده است را یادداشت کنید. همچنین لیستی از تمام داروها، ویتامین ها یا مکمل هایی که دریافت می کنید، تهیه نمایید.
 - اگر در زمان ایستادن احساس سبکی سر دارید، موقعیت خود را تغییر دهید. مقدار زیادی مایعات بنوشید تا از کم آبی بدن جلوگیری شود (کم آبی احساس سبکی سر را تشدید می کند).
- ### در صورت ابتلاء به سرگیجه، به نکات زیر توجه کنید:
- سرگیجه ممکن است سبب از دست دادن تعادل شود که خطر سقوط و جراحت جدی را به دنبال دارد در نتیجه:
 - از حرکت ناگهانی بپرهیزید و به آرامی بلند شوید.
 - زمانی که احساس سرگیجه دارید فوراً بنشینید یا دراز بکشید.
 - اگر سرگیجه های مکرر دارید از رانندگی یا کار با ماشین آلات سنگین خودداری کنید.



سرگیجه چیست؟

سرگیجه حالتی است که فرد احساس می کند محیط اطراف به دور سرش می چرخد، و یا خودش در حال چرخش است. ولی گویی به زمانی گفته میشود که فرد احساس سیاهی رفتن چشم را می کند، اما حس چرخش ندارد.

سرگیجه یکی از شایع ترین علل مراجعه افراد بزرگسال به پزشک است. اگر چه سرگیجه مکرر یا مداوم می تواند شما را از کار کردن باز دارد اما سرگیجه به ندرت نشان دهنده یک بیماری جدی و تهدید کننده حیات است. درمان سرگیجه به علت و علائم شما بستگی دارد اما معمولاً موثر است.

علائم سرگیجه:

سرگیجه معمولاً می تواند به طور خاص بصورت یکی از احساسات زیر بیان شود:

- احساس کاذب حرکت یا چرخش (سرگیجه دورانی)
- سبکی سر یا احساس غش
- از دست دادن تعادل یا عدم تعادل
- سایر احساسات مانند شناور بودن یا سنگینی سر

چه بیماری هایی سبب بروز سرگیجه می شوند؟

سرگیجه به دلیل بروز مشکلاتی در مغز یا گوش به وجود می آید.

چه عواملی باعث بروز سرگیجه می شود؟

۱- سرگیجه وضعیتی خوش خیم: این سرگیجه یکی از شایع ترین انواع سرگیجه است که فرد مبتلا حس می کند یا خودش به دور محیط می چرخد و یا محیط به دور سرش می چرخد این حس زمانی به فرد دست می دهد که سرش را تکان می دهد. این نوع سرگیجه به ندرت خطرناک و جدی است و قابل درمان میباشد
علت: این سرگیجه مربوط به گوش داخلی و مجاری نیم دایره ای میباشد که به حرکت حساس اند و هر گونه تغییر وضعیت را

متوجه می شوند. علت اصلی بروز این مشکل می تواند به دلیل ضربه به سر و یا عفونت گوش داخلی باشد.

علائم: احساس تهوع و استفراغ - کاهش شنوایی - عدم تعادل و مشکلات بینایی میباشد، مثلاً اشیاء در جلوی چشم ها حرکت می کنند یا می پرند.

این سرگیجه به طور ناگهانی شروع می شود و برای مدت کمی طول می کشد.

درمان: مراجعه به پزشک و مصرف داروهای تجویز شده.

۲- بیماری منییر:

نوعی اختلال در گوش داخلی است که سبب بروز سرگیجه میشود و علائم آن شامل:

- حملات مکرر سرگیجه: بدون هیچ زمینه و هشدار رخ میدهد و حداقل ۲۰ دقیقه طول می کشد و ممکن است تا دو ساعت و یا بیشتر هم ادامه و همراه با تهوع و استفراغ باشد.

- کاهش شنوایی: این حالت متغیر است به ویژه در اوایل بیماری - وزوز گوش: این افراد صدا را ضعیف تر می شنوند مثل صدای هوهوی باد، همچنین احساس پری در گوش احساس می شود.

علت: عدم تخلیه کامل مایع از گوش به دلیل انسداد یا اختلال ساختاری گوش - آلرژی - عفونت های ویروسی - زمینه ژنتیکی و ارثی - برخورد ضربه به سر

۳- تومور عصب شنوایی:

عصب شنوایی عصبی است که از گوش به مغز می رود و شامل قسمت شنوایی و قسمت تعادلی است.

تومور عصب شنوایی بسیار آهسته رشد کرده و می تواند اعصاب دیگر را درگیر و آنها را تخریب کند، اما به دیگر مناطق بدن نمی رود و آنها را سرطانی نمی کند.

علت: ناشناخته است و آن را مربوط به بیماری ژنتیکی خاصی میدانند.

علائم: احساس سرگیجه - کم شنوایی در یک گوش - سخت شنیدن کلمات - احساس وزوز در یک گوش - سردرد - عدم تعادل - بی حسی در صورت یا گوش - درد گوش یا درد صورت - احساس خواب رفتگی بدن - ضعف عضلات صورت - مشکلات بینایی

۴- بیماری مالتیپل اسکروزیس یا (ام اس) (MS):

این بیماری مربوط به اعصاب است که طی آن میلین (لایه محافظ سلول عصبی) تخریب می شود و پیام عصبی آهسته منتقل میشود و یا اصلاً منتقل نمی شود. شروع MS ناگهانی است.

علت: ویروس - نقص ژنتیکی - عوامل محیطی

علائم: عدم تعادل - گرفتگی عضلات - احساس خواب رفتگی در برخی نقاط بدن - بروز مشکل در حرکت دادن دست و پا - بروز مشکل در حین راه رفتن - ایجاد لرزش در دست و پا - احساس ضعف در دست و پا

۵- دیابت:

عوارض ناشی از دیابت، تصلب شرایین (سخت شدن دیواره سرخرگ ها) می باشد که منجر به کاهش جریان خون به سمت مغز شده و علائم سرگیجه را تشدید می کند.

۶- ضربه به سر



عوامل خطر:

۷- میگرن

عواملی که ممکن است خطر سرگیجه را افزایش دهند، عبارتند از:

- سن: افراد مسن تر از ۶۵ سال به علت ابتلا به بیماری ها یا مصرف داروهایی که سبب سرگیجه می شوند.
- دریافت برخی داروها: مانند داروهای کاهنده فشارخون، داروهای ضد تشنج، مسکن ها و آرامبخش ها ممکن است سبب سرگیجه شوند.
- سابقه ی ابتلا: اگر شما در گذشته سرگیجه داشته اید، احتمال ابتلای شما به سرگیجه در آینده بیشتر است.