



مجمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)
بندرعباس

سرگیجه



شناسنامه پمفلت آموزشی گد: P.E:1401/07/30-0202

عنوان	سرگیجه
تهیه کننده	فاطمه پادیر
تأیید کننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ تدوین	۱۴۰۴/۰۸/۰۱
ناظر کیفی: سوپروایزر آموزش سلامت	
تأیید کننده علمی: آقای دکتر احمد نگهی - متخصص مغز و اعصاب	

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

اگر سرگیجه با ضعف شدید، دوبینی یا بی حسی همراه است.

اگر استفراغ مداوم دارید یا تعادلتان را از دست می‌دهید.

اگر علائم بیش از چند روز ادامه دارد یا بدتر می‌شود.

”سلامت و تندرست باشید“

منبع:

برونر و سودارث، پرستاری داخلی و جراحی، ترجمه دکتر

عفت‌السادات مرتضوی و همکاران، چاپ ۲۰۱۸، جلد

نورولوژی



فعالیت‌های مجاز و غیرمجاز:

مجاز:

پیاپی روی آرام در محیطی امن

تمرین‌های سبک و آرامش‌بخش

خواب و استراحت کافی

غیرمجاز:

رانندگی در هنگام سرگیجه

ورزش‌های سنگین و حرکات سریع سر

قرار گرفتن در ارتفاع یا مکان‌های ناامن

پیشگیری:

از خستگی زیاد و کم‌خوابی پرهیز کنید.

در هوای خیلی گرم یا بعد از گرسنگی طولانی ناگهان بلند نشوید.

فشار خون و قند خون خود را به طور منظم کنترل کنید.

عفونت‌های گوش یا سرماخوردگی را به موقع درمان کنید.



سرگیجه

سرگیجه حالتی است که در آن فرد احساس می‌کند خودش یا محیط اطرافش در حال چرخش است.

این حالت معمولاً به دلیل مشکلات گوش داخلی، فشار خون پایین، یا خستگی و استرس زیاد ایجاد می‌شود.



علائم شایع:

احساس چرخش یا عدم تعادل

تهوع یا استفراغ

تعریق و ضعف

تاری دید یا احساس سنگینی در سر

گاهی همراه با زنگ زدن گوش یا کاهش شنوایی

درمان:

استراحت کافی و پرهیز از حرکات سریع سر

در صورت نیاز، استفاده از دارو طبق دستور پزشک

انجام تمرین‌های ساده تعادلی که پرستار یا فیزیوتراپیست آموزش می‌دهد

در موارد خاص، درمان‌های ویژه یا جراحی با نظر پزشک انجام می‌شود



مراقبت و توصیه‌ها:

هنگام بلند شدن از رختخواب، چند لحظه بنشینید و بعد آرام بایستید.

در زمان سرگیجه، بنشینید یا دراز بکشید تا زمین نخورید.

از تغییر سریع وضعیت سر یا خم شدن ناگهانی خودداری کنید.

در محیط خانه از کفپوش‌های لیز و خطرناک دوری کنید.

در صورت احساس سرگیجه، رانندگی یا کار با وسایل خطرناک انجام ندهید.

تغذیه مناسب:

از مصرف زیاد نمک، چای پررنگ، قهوه و نوشابه‌های انرژی‌زا خودداری کنید.

از مصرف الکل و سیگار بپرهیزید.

آب کافی بنوشید و از میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده کنید.

وعده‌های غذایی را سبک‌تر و در وعده‌های بیشتر میل کنید تا دچار افت فشار نشوید.

