

چگونه از سرگیجه خلاص شویم؟

سرگیجه حالت ناخوشایندی است که فرد احساس می کند خودش به دور اتاق و یا اتاق به دور خودش می چرخد و حرکت می کند. سرگیجه مشابه آنچه در حالت غش کردن و یا ضعف احساس می شود، نمی باشد.



سرگیجه حالت ناخوشایندی است که فرد احساس می کند خودش به دور اتاق و یا اتاق به دور خودش می چرخد و حرکت می کند. سرگیجه مشابه آنچه در حالت غش کردن و یا ضعف احساس می شود، نمی باشد.

احساس سرگیجه به دلیل پیغام اشتباهی است که به مغز می رود. اغلب سرگیجه به دلیل مشکلات گوش داخلی اتفاق می افتد. تعادل نقش مهمی را در بدن ایفا می کند. مغز اطلاعاتی را از طریق گیرنده های زیادی در بدن دریافت می کند. اطلاعات حسی از طریق چشم ها، گوش ها و گیرنده بقیه نقاط بدن به مغز می رود و اجازه ایستادن و یا حرکت به بدن می دهد.

مدت سرگیجه می تواند از چند دقیقه تا چند ساعت باشد. همچنین می تواند پایدار یا موقتی باشد.

علائم سرگیجه چه می باشد؟

- حالت تهوع و استفراغ : هر چه سرگیجه شدیدتر باشد ،حالت تهوع و استفراغ هم شدیدتر است. این علائم ممکن است به قدری شدید باشد تا فرد ضعیف شده و آب زیادی از دست دهد.

- عرق کردن

- حرکات غیر طبیعی

- کم شنوایی یا زنگ زدن گوش (وزوز) : اگر مشکل سرگیجه ناشی از گوش باشد، علائم همراه بیمار شامل کاهش شنوایی و زنگ زدن گوش می باشد.

- اختلال بینایی، ضعف، کاهش هوشیاری، دشواری در گفتار و راه رفتن

- اگر مشکل در مغز باشد، فرد از عدم هماهنگی در حرکاتش شکایت دارد.

گام مهم و اساسی در کمک به افرادی که دچار سرگیجه می شوند این است که شرح حالی از آنها گرفته شود. در این حالت است که متوجه می شویم که او از علائم چرخشی شکایت دارد که ممکن است این علائم با استفراغ و تهوع و از دست دادن تعادل همراه باشد

علل سرگیجه

آشنایی با علل سرگیجه شما را در رهایی از سرگیجه کمک می کند:

1- داروهای را که استفاده می کنید بررسی کنید تا مطمئن شوید علائم سرگیجه ناشی از واکنش بدن نسبت به داروهای که مصرف می کنید نیست و یا تداخل دارویی موجب بروز آن نشده باشد.

اگر به محض اینکه داروی جدیدی مصرف کردید و علائم سرگیجه را در خود مشاهده کردید حتما با پزشک خود مشورت کنید. پزشک ممکن است دوز دارویتان را کم کند و یا آن دارو را قطع نماید.

2- ممکن است شما مبتلا به میگرن باشید. میگرن علت شایع سرگیجه است و با علائمی چون حساسیت به صدا، سبکی سر و حالت تهوع و سردردهای شدید مشخص می شود. اگر مستعد ابتلا به میگرن هستید پزشک تان ممکن است داروی خاصی برای کنترل میگرن شما تجویز کند.

3- باید مشخص شود که مصرف الکل سبب سرگیجه فرد شده است یا نه. اولین گام جهت درمان سرگیجه ناشی از مصرف الکل، عدم مصرف آن است. سپس مقداری آب بنوشید تا بدن تان آب از دست رفته را جبران کند. اگر شخص مقدار زیادی آب از دست بدهد، ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان و تزریق وریدی داشته باشد. عدم مصرف الکل و نوشیدن آب به مقدار کافی سبب رهایی از سرگیجه می شود.

4- اگر سرگیجه همراه با عدم توانایی در صحبت کردن و یا راه رفتن دارید، سریعاً به بیمارستان مراجعه کنید. این حالت ممکن است بیان کننده بیماری جدی مثل سکته مغزی باشد.

به طور کلی شایع ترین شرایطی که می توانند موجب بروز حالت سرگیجه شوند، شامل بالا رفتن سن، وجود کم خونی، گرمای زیاد بدن که ممکن است منجر به غش کردن فرد شود، مشکلات قلبی که در این حالت قلب ضعیف شده و نمیتواند خون کافی به مغز پمپاژ کند مانند غلظت و کثیفی خون، مصرف مواد مخدر و الکلی، ترس، اضطراب یا فشارهای روحی، مشکلات گوش داخلی، کاهش فشار خون، کاهش قند خون، کاهش اکسیژن و کاهش جریان خون به مغز به ویژه در بیمارانی با سابقه سکته، مصرف داروهای مخصوص درمان فشار خون بالا یا بیماری های قلبی - عروقی، عفونت ها و اختلالات سیستم اعصاب، پارکینسون، ام اس یا تومورهای مغزی، حالت خاص روانی مانند افسردگی و اضطراب هستند.

در برخی موارد هم ممکن است هیچ علتی نداشته باشد.