



چرا غش می‌کنیم؟

غش کردن را بیهوش شدن و از دست دادن موقت هوشیاری به طور ناگهانی و برای مدتی کوتاه در نتیجه‌ی نرسیدن خون کافی به مغز تعریف می‌کنند.

غش کردن را بیهوش شدن و از دست دادن موقت هوشیاری به طور ناگهانی و برای مدتی کوتاه در نتیجه‌ی نرسیدن خون کافی به مغز تعریف می‌کنند.

بسیاری از ما در طول زندگی شاهد از حال رفتن یا به اصطلاح غش کردن اطرافیان و نزدیکان خود بوده‌ایم، یا در بسیاری از مواقع در فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی، افرادی را که در اثر شنیدن یک خبر ناخوشایند مدت کوتاهی به این حالت دچار می‌شوند، دیده‌ایم.

دکتر نورالدین صدرالاسلامی، متخصص مغز و اعصاب می‌گوید:

هنگامی که جریان خون به مغز کم شود، مغز کنترل خود را روی اعضای بدن از دست می‌دهد، لذا قدرت و هوشیاری‌اش کم شده یا از بین می‌رود و فرد غش می‌کند.

اگر غش کردن با یک مشکل جدی پزشکی همراه نباشد، این عارضه معمولاً بعد از چند ثانیه یا چند دقیقه برطرف شده و فرد دوباره هوشیار می‌شود.

علائم

آشنایی با نشانه‌های غش کردن، بسیار مهم است، زیرا عدم اطلاع از علائم این عارضه می‌تواند سبب به خطر انداختن جان فرد شود.

دکتر صدرالاسلامی با بیان این که فردی که در حال غش کردن است، به دلیل رسیدن خون کمتر به پوست، ابتدا دچار رنگ‌پریدگی شده و سپس هوشیاری خود را از دست می‌دهد، می‌افزاید: احساس سبک شدن سر به طور ناگهانی، ضعف عمومی، تاری دید ناگهانی و احساس صدایی مثل سوت در گوش، تهوع و استفراغ، رنگ‌پریدگی و تعریق، گزگز دست و پا، نبض ضعیف، تنفس سطحی و افت فشار خون و در نهایت از دست دادن تعادل، سقوط و بیهوش شدن از علائم شایع غش هستند.

علل

شایع‌ترین علت غش، بروز شوک عروقی است. این متخصص مغز و اعصاب می‌گوید: غش می‌تواند در یک فرد کاملاً سالم در اثر یک عکس‌العمل عاطفی نظیر شنیدن خبری ناراحت‌کننده یا حتی خوب، دیدن صحنه‌ای ناخوشایند (شوکه هیجانی)، درد شدید، ترس و استرس، خستگی مفرط، ایستادن طولانی، گرما، برخاستن ناگهانی از حالت خوابیده به نشسته یا ایستاده، سوءتغذیه، کم‌خونی، فقدان هوای تازه یا حتی مصرف داروهای غیرمجاز روان‌گردان باشد.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان توضیح می‌دهد: حملات غش همچنین ممکن است متعاقب یک سری بیماری‌های قلبی - عروقی، علل عصبی، افت قند خون و همچنین شل شدن ناگهانی عروق بدن در اثر محرک‌های داخلی یا خارجی نظیر سنکوپ سینوس کاروتید، سنکوپ دفع ادرار، سنکوپ عصبی و قلبی و همچنین کاهش حجم خون به دلیل خون‌ریزی، اسهال و استفراغ شدید نیز دیده شود.

برخورد با بیمار

هرچند این عارضه در اغلب موارد ممکن است دارای اهمیت پزشکی نیست، اما در مواردی می‌تواند نشان از یک بیماری جدی در فرد نیز باشد.

دکتر صدراالاسلامي با بيان اين که معمولاً در عرض يك دقيقه دراز کشیدن، جريان خون فرد غش کرده به حالت قبلي بازگشته و هوشیاري دوباره باز خواهد گشت، ميگويد: بایستی بیمار در وضعیت درازکش قرار گرفته و پاها بالاتر از سر قرار گیرد تا جريان خون به سمت مغز برود. در صورتي که امکان دراز کشیدن نباشد، مي‌توان سر بیمار را در حالت نشسته وسط دو زانو قرار داد.

مي‌توان با پاشیدن کمی آب سرد به صورت بیمار یا وارد کردن محرکي به او باعث انقباض دوباره عروق بدن فرد و برگشت به حالت هوشیاري شد، اما اگر فرد به محرك‌ها پاسخ نداد، ارزیابي علائم حیاتي (نبض و تنفس) و در صورت لزوم، اقدامات اولیه چون احیاي قلبي و ریوي تا رساندن بیمار به مراکز درمانی ضروري است.

توصیه

غش کردن و بیهوشي را باید مانند يك فوریت پزشکی تحت درمان قرار داد تا هنگامی که نشانه‌ها برطرف و علت آن مشخص شود.

تا موقعي که بیمار، هوشیاري نسبي خود را به دست نیاورده است، از دادن مایعاتي نظیر آب قند یا خوراکی دیگر به او خودداری شود، زیرا آب قند در حالي که هوشیاري فرد کامل نیست، به داخل ریه‌ها وارد شده و باعث اختلالات تنفسي و حتي خفگی خواهد شد. ممکن است نبض فرد ضعیف و کند باشد، بنابراین به دقت او را بررسی کنید:

1) اگر نفس نمی‌کشد، ممکن است مشکل جدی‌تر از يك حمله غش باشد. بلافاصله به اورژانس زنگ بزنید و احیاي قلب و ریه را آغاز کنید.

2) اگر نفس می‌کشد پاهای بیمار را روی صندلي یا هر شيء بلند بگذارید، به طوري که پاها بالاتر از سر قرار گیرند. این وضعیت به نیروي جاذبه این امکان را می‌دهد تا خون را به سمت مغز بکشد. کمربند، یقه یا هر لباس تنگی را شل کنید. اغلب فرد به سرعت هوشیاري خود را باز می‌یابد.

3) سایر علایم و نشانه‌ها را بررسی کنید و ببینید آیا بیمار درد قفسه سینه دارد یا نه؟ آیا مشکل تنفسي واضح در او وجود دارد؟

4) آیا بیمار از خواب رفتگی اندام یا ادامه ضعف عضلانی شاکی است؟ این‌ها ممکن است علایم يك بیماری زمینه‌ای باشند، در صورت بروز هر کدام از این علایم و نشانه‌ها به سرعت به اورژانس مراجعه کنید.

5) هنگامی که حمله غش و ضعف تمام شد، رنگ چهره بیمار به حالت طبیعی برمی‌گردد. اغلب اوقات ممکن است تا مدتي پس از غش، فرد همچنان احساس ضعف و بی‌حالي داشته باشد، بنابراین استراحت کردن و صحبت کردن به مدت چند دقیقه کمک کننده است.

6) اگر در اثر غش کردن و زمین خوردن فرد دچار آسیب‌هایی شده، هر نوع کوفتگی، کبودي یا جراحت را مداوا کنید و اگر این صدمات جدی است از اورژانس تقاضاي کمک کنید.

کمک‌های اولیه

برای کمک به شخصی که غش کرده یا احساس می‌کند در شرف غش کردن است، چند کار می‌توانید انجام دهید:

- ابتدا او را در وضعیت درازکش قرار دهید. اگر کسی در وضعیت نشسته یا ایستاده از ضعف و سرگیجه شکایت دارد، او را بخوابانید. اگر جایی برای این کار نیست از او بخواهید در وضعیت نشسته، به جلو خم شود و سرش را بین زانوها قرار دهد. این کار به افزایش جريان خون مغز کمک می‌کند. اگر شخصی غش کرده و هنوز در وضعیت نشسته است، فوراً او را به روی زمین بخوابانید.

- اگر حمله غش باعث زمین خوردن فرد شده است، او را به پشت بخوابانید.

افرادی که هوشیاري خود را از دست می‌دهند گاهی استفراغ می‌کنند، از این رو باید به دقت راه هوایی بیمار را بررسی و از باز بودن آن اطمینان حاصل کنید. همین‌طور علایم حیاتي او را بررسی کنید. برای مثال، آیا نفس می‌کشد؟ آیا می‌توانید نبض او را لمس کنید؟