

سرگیجه و علل بروز آن

سرگیجه به تمامی حالات ناخوشایندی که فرد با ایجاد آن ها احساس عدم تعادل، امکان سقوط و زمین خوردن می کند گفته می شود.



سرگیجه به تمامی حالات ناخوشایندی که فرد با ایجاد آن ها احساس عدم تعادل، امکان سقوط و زمین خوردن می کند گفته می شود.

سرگیجه شامل مجموعه وضعیت هایی مانند سبکی سر، سیاهی رفتن چشم ها، چرخش سر، چرخش محیط و اتاق، احساس حرکت اجسام با محیط اطراف که نوعی اختلال در سیستم عصبی با گوش داخلی است.

سرگیجه با حرکات سر، تغییر وضعیت، حرکت کردن و راه رفتن، سرفه و عطسه تشدید می شود و ایجاد تهوع و استفراغ، سردرد، حساسیت به نور یا صدا، تاری دید، تعریق، ضعف و بی حالی، تپش قلب، صدای سوت و وزوز گوش می شود.

علل سرگیجه

کم آبی بدن، اسهال و استفراغ و تب، ضربات سر و حملات میگرن، استرس، فشارهای عصبی، افسردگی، بی نظمی ضربان قلب، حساسیت به مواد مختلف، برخی مسمومیت ها، بیماری های ویروسی، تنفس کوتاه، تند و یا بسیار عمیق، مصرف سیگار، تنباکو و الکل، کمبود اکسیژن، کم خونی، خون ریزی، کاهش لحظه ای فشارخون، افت قند خون، سندرم قبل از قاعدگی، قاعدگی، بارداری و داروها است.

به نکات زیر توجه کنید:

- حملات سرگیجه شما ممکن است تا چند ماه ادامه یابد (6-3 ماه) اما معمولاً 10-15 روز بهبودی نسبی رخ می دهد و قادر به انجام فعالیت معمول و روزمره خواهید بود.
- از خوابیدن روی گوش مبتلا خودداری کنید و سرخود را روی دو بالش قرار دهید.
- از تغییر وضعیت های ناگهانی بپرهیزید.
- هنگام برخاستن ابتدا کمی بنشینید و سپس برخیزید.
- از قرار گرفتن در ارتفاع مانند صعود از نردبان و چهارپایه خودداری کنید.
- از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگه داشتن طولانی مدت سر یا بازوها دارد مثل تعویض لامپ و آویزان کردن پرده خودداری کنید.
- هنگامی که تنها در منزل هستید از رفتن به حمام خودداری کنید.
- هنگام تنهایی همواره گوشی تلفن یا تلفن همراه را در دسترس خود قرار دهید.
- در صورتی که قادر به حفظ تعادل نبوده و دچار زمین خوردگی می شوید، از راه رفتن تنها، زیاد و بی مورد خودداری کرده و از عصا یا واکر استفاده کنید و کفش های راحت و بدون پاشنه بپوشید.
- هنگام بارندگی یا یخبندان از منزل خارج نشوید.
- از مصرف خودسرانه دارو خودداری کنید و تنها داروهایی که برای کنترل سرگیجه شما تجویز شده است به طور دقیق و صحیح استفاده نمائید و از قطع ناگهانی و یک باره دارو بدون نظر پزشک خودداری کنید.
- اگر به بیماری خاصی مبتلا هستید پزشک را مطلع کنید و داروهایی را به هر علت استفاده می کنید به اطلاع پزشک برسانید.
- از مصرف خودسرانه و افراطی داروها به خصوص خواب آور و آرام بخش پرهیز کنید.
- از وسایل بازی چرخشی و پرشتاب مانند انواع چرخ و فلک استفاده نکنید.
- از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.
- از رانندگی خودداری کنید.
- از حضور طولانی مدت در اتوبوس و اتومبیل و اتوبوس خودداری کنید. در وسایل نقلیه به هیچ وجه مطالعه نکنید.
- تا حد امکان از سفرهای طولانی هوایی پرهیز کنید.
- از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله بپرهیزید.
- استراحت و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید.
- از تماشای طولانی مدت تلویزیون، کار کردن زیاد با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری پرهیز کنید.
- از شنا، کوهنوردی، انجام ورزش و فعالیت های سنگین خودداری کنید.
- از مصرف سیگار و قلیان خودداری کنید.
- برنامه غذایی منظم و کامل داشته باشید و از گرسنگی طولانی مدت جلوگیری کنید.
- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.

در صورتی که تکرار زیاد حملات در روز با شدت و عدم بهبودی، سردرد شدید و ناگهانی، تب بالای 38 درجه، اختلال تکلم، سنگینی زبان، ضعف و بی حسی اندام ها، فلج، تشنج، گیجی و منگی، بیهوشی و کاهش سطح هوشیاری، درد قفسه سینه، رنگ پریدگی و تعریق سرد، استفراغ شدید و مکرر، بیماری مزمن مثل دیابت و فشارخون، سن بالای 60، ضربه سر، درد شدید و ترشح چرکی از گوش، احساس سرگیجه مداوم و دائم، تشدید علائم یا عدم بهبودی پس از دو هفته درمان داشتید به پزشک مراجعه کنید.(ایرنا)