



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج (ع)

سرگیجه



آخرین بازنگری فروردین ۹۹

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با سایت بیمارستان تماس حاصل فرمایید

(آموزش به بیمار)

منبع: آموزش به بیمار ماری ام کانپو و برونر و سودارت (۲۰۱۵)

Samenalhojaj.sirums.ac.ir/fa

سرگیجه: احساس عدم تعادل، امکان سقوط و زمین خوردن در فرد



علائم سرگیجه:

- سبکی سر
- سیاهی رفتن چشم
- سر خوردن و خالی شدن زیر پا
- تهوع و استفراغ
- تپش قلب
- تعریق

علل ایجاد سرگیجه و سبکی سر:

- ❖ کم آبی
- ❖ استرس
- ❖ کم خونی
- ❖ کاهش قند خون
- ❖ مصرف سیگار الکل و تنباکو
- ❖ بارداری
- ❖ کاهش فشار خون
- ❖ قاعدگی

عوامل تشدید دهنده سرگیجه:

- حرکات سر
- تغییر وضعیت بدن
- حرکت کردن و راه رفتن
- عطسه و سرفه

آموزش حین تریس:

- هنگام خواب زیر سر تان بالش قرار دهید.
- هنگام بلند شدن چند دقیقه بنشینید و بعد بلند شوید.
- استراحت کافی داشته باشید.
- داروهای خواب آور خودسرانه مصرف نکنید.
- سیگار مصرف نکنید.

در صورت داشتن علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- سردرد شدید
- تشنج
- گیجی و منگی
- تعریق زیاد
- استفراغ
- تب
- عدم تعادل
- سرگیجه در حالت استراحت

