

درمان دارویی

در سرگیجه خفیف درمان لازم نیست.

- از دسته دارویی آنتی هیستامینها استفاده میشود .
- در صورت شدید بودن سرگیجه قرص دیمن هیدرینات یا قرص سینارزین ویا آمپول پرومتازین در درمان استفاده میشود .
- در صورت داشتن آسم یا هیپرتروفی پروستات مصرف دیمن هیدرینات با احتیاط صورت میگیرد .
- از عوارض مهم سینارزین خواب آلودگی ،تاری دید و خشکی دهان میباشد.
- در موارد حملات آسم ، صرع ، پرومتازین منع مصرف دارد.
- در درمان دارویی بیماری منیر از دیورتیکها (هیدروکلرتیازید) و استازولامید استفاده میشود .
- محدودیت مصرف نمک.پرهیز از الکل و داروهای حاوی آسپرین باید رعایت شود .

نکاتی که باید پس از ترخیص تا زمان بهبودی باید بدان توجه داشت :

۱. قدرت خود را در انجام کارهای روزمره بشناسید و کارهایی را که نیاز به کمک دارید و یا نیاز هست برنامه خاصی داشته باشید را مشخص کنید مثلا آیا قادر هستید نماز خود را بطور معمول اقامه کنید یا باید نشسته بخوانید.
۲. هنگام خواب سر خود را بالاتر قرار دهید .
۳. هنگام بیدار شدن از خواب چند دقیقه بنشینید و سپس برخیزید.
۴. به هنگام سرگیجه بنشینید .
- ۵.

۵. سرگیجه معمولاً با تغییر حالت بدن یا خوابیدن به سمت گوش درگیر تشدید می شود. از خوابیدن به آن سمت خودداری کنید
۶. از قرار گرفتن در ارتفاع مانند نردبان یا چهارپایه خودداری کنید.
۷. از خم کردن ناگهانی سر و همچنین پایین نگهداشتن سر به مدت طولانی پرهیز کنید.
۸. کفش راحت و بدون پاشنه بپوشید و در شرایط یخبندان و بارندگی از خانه خارج نشوید.
۹. از مصرف غذاهای شور خودداری کنید و خواب و استراحت کافی داشته باشید و مایعات کافی ینوشید.
۱۰. از تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر به مدت طولانی خودداری کنید.
۱۱. اگر پزشک دارویی برای کنترل سرگیجه داده قبل از ترخیص در مورد داروهایتان اطلاعات لازم از جمله چگونگی مصرف ، مدت زمان مصرف . مقدار دارو در هر بار مصرف ، را به خاطر بسپارید .
۱۲. از حضور در محیط با نور زیاد و از هیجانات عاطفی و واکنش های شدید و مجادله پرهیز کنید.
۱۳. جهت پیگیری درمان، در موعد مقرر به پزشکستان مراجعه کنید.
۱۴. در صورت مراجعه به پزشک سابقه بیماری و سابقه مصرف داروی خود را شرح دهید .
۱۵. از مصرف سیگار و قلیان خودداری نمایید .

در صورت بروز هریک از موارد زیر به اورژانس مراجعه کنید.

- ❖ سردرد شدید و ناگهانی
- ❖ وجود ضایعات پوستی در اطراف یا داخل گوش
- ❖ تب بالای ۳۸ درجه
- ❖ اختلال تکلم
- ❖ مشکل بینایی
- ❖ تشنج
- ❖ درد گوش
- ❖ گیجی و منگی
- ❖ سرگیجه مداوم
- ❖ استفراغ مکرر
- ❖ ضربه به سر
- ❖ اختلال در تکلم
- ❖ نقایص حسی و حرکتی
- ❖ اختلال هوشیاری
- ❖ تشدید علایم یا عدم هرگونه بهبودی پس از دوره درمان تعیین شده از طرف پزشک



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان تهران

بیمارستان آیت الله بروجردی

خود مراقبتی در سرگیجه



سایت بیمارستان: Hbb.lums.ac.ir

واحد آموزش سلامت

منبع: بروزر و سودارث

سرگیجه: واژه ای است که برای شرح طیف وسیعی از علایم به کار می رود این علایم شامل احساس منگی و گیجی، چرخیدن خود فرد یا چرخ خوردن محیط اطراف، تاب خوردن و احساس بی ثباتی است می تواند منشا گرفته از مغز و اعصاب یا گوش داخلی باشد.

توجه: ضربه به سر نیز میتواند از عوامل ایجاد کننده سرگیجه باشد. که گاهی به فاصله چند روز یا چند هفته بعد از ضربه رخ میدهد.

به خاطر داشته باشید:

- ❖ در دادن شرح حال نوع سرگیجه را دقیق توضیح دهید.
- ❖ در صورت وجود عدم تعادل و وزوز گوش آن به پزشکستان اطلاع دهید.
- ❖ وجود علایم همراه از قبیل دوبینی، اختلال تکلم، اختلال تعادل، اختلال هوشیاری و گزگز اطراف دهان میتواند به علت مغزی باشد.
- ❖ مدت زمان سرگیجه شما چقدر است. سرگیجه از چند ثانیه تا چند ساعت و چند روز میتواند باشد؟
- ❖ جهت کمک به تشخیص علت سرگیجه، شنوایی سنجی انجام میشود.
- ❖ سابقه مصرف داروی خود را بیان کنید. بعضی از داروها مثل استرپتومایسین و کاربامازپین باعث سرگیجه میشوند.
- ❖ در صورت داشتن سابقه فشار خون و دیابت اطلاع دهید.

نشانه های همراه سرگیجه

اگر سرگیجه به علت آسیبهای گوش داخلی باشد سرگیجه محیطی است. در سرگیجه محیطی تهوع و استفراغ از شایعترین علایم بوده، حرکات سر در پیدایش آن موثر است.

بیماری منیر: بیماری است که به دلیل مشکلات گوش می باشد. با علایم کاهش شنوایی، وزوز گوش، احساس پری در گوش است. گاهی علایم شنوایی در ابتدا وجود ندارد اما تقریباً در همه بیماران در ظرف یکسال از شروع بیماری گوش درگیر میشود.

اگر سرگیجه به دلیل گرفتاری ساقه مغز، مخچه و یا راههای آنها باشد مرکزی میباشد. در سرگیجه های مرکزی دوبینی، اختلال تکلم نشانه های بیماری را تشکیل میدهند. **عوامل**

دیگر سرگیجه:

- ❖ کم آبی بدن در اثر اسهال و استفراغ
- ❖ استرس و اضطراب، فشارهای عصبی و روانی و افسردگی
- ❖ بی نظمی ضربان قلب و کم خونی، خونریزی، کاهش فشار خون
- ❖ مصرف سیگار و الکل و کمبود اکسیژن
- ❖ بیماری های ویروسی مانند آنفلوآنزا، تنفس های سریع و بعضی از دارو های آرامبخش و ادرار آور و دارو های روان پزشکی
- ❖ با توجه به نشانه های بالینی آزمایشهای تشخیصی زیر درخواست میشود:
- ❖ شنوایی سنجی، سی تی اسکن، MRI، نوار قلب، نوار مغزی.