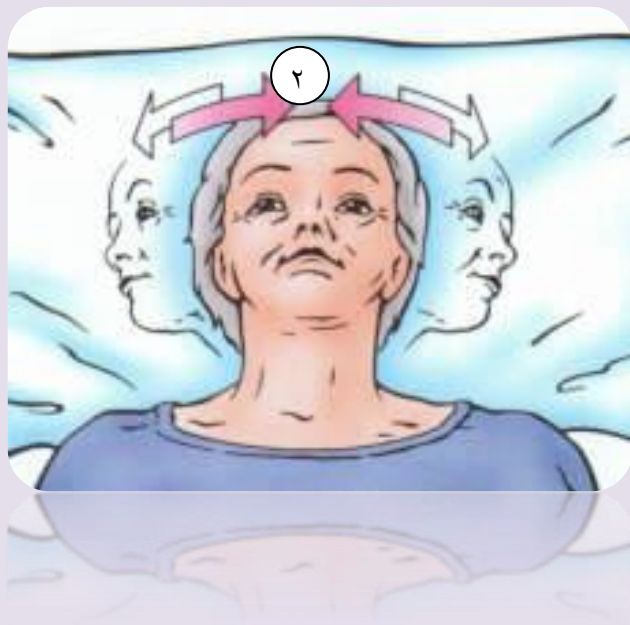


و یا استفراغ به شما دست دهد. در این حالت ممکن است ایستادن یا راه رفتن برای شما سخت بود یا احساس افتادن نمایید.



سرگیجه در افراد بزرگسال شایع تر است

احساس سبکی سر:

گاهی در پی افتادن فشارخون پس از بلند شدن ناگهانی از حالت دراز کش و یا خوابیده رخ می دهد.

سرگیجه به دو نوع احساس سبکی سر، سرگیجه دوران سر یا Vertigo تقسیم می شود.

احساس سبکی سر

احساسی است که موقع رخ دادن آن شما فکر می کنید در حال افتادن هستید و یا غش می کنید هرچند شما احساس گیجی می کنید اما احساس نمی کنید که شما و اطراف شما در حال حرکت اید.

احساس سبکی سر معمولاً با دراز کشیدن بهبود یافته و یا کاملاً بین می رود. اگر احساس سبکی سر شدید است ممکن است باعث احساس غش کردن یا سنکوب شود. گاهی ممکن است موقع سرگیجه شما دچار حالت تهوع یا استفراغ شوید.

سرگیجه (دوران سر یا Vertigo)

احساسی که شما در آن فکر می کنید خودتان یا اطرافیانتان در حال چرخیدن هستید. در سرگیجه ممکن است شما احساس چرخیدن، افتادن یا کج شدن نمایید زمانی که شما دچار سرگیجه می شوید ممکن است احساس تهوع شدید



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی فارابی

سرگیجه



احساس سبکی سر می‌تواند دلایل متفاوتی از جمله:

- ✓ آلرژی و حساسیت
- ✓ بیماری از جمله سرماخوردگی یا آنفولانزا
- ✓ استفراغ، اسهال، تب و سایر بیماری‌ها که باعث از دست دادن آب بدن می‌شود.
- ✓ تنفس عمیق یا سریع
- ✓ اضطراب و استرس
- ✓ استفاده از سیگار، مواد مخدر و الکل
- ✓ خونریزی به طور جدی باعث سبکی سر می‌شود
- ✓ خونریزی قاعدگی می‌تواند باعث سرگیجه شود.

سرگیجه (دوران سر پا Vertigo) :

- ✓ اختلال گوش داخلی
- ✓ آسیب دیدن گوش یا سر
- ✓ سردردهای میگرنی
- ✓ کاهش جریان خون به مرکز مغز
- ✓ سرگیجه ناگهانی که با از دست دادن عملکرد یکی از نقاط بدن رخ می‌دهد ممکن است علائم سکته مغزی باشد.

عوامل خطرزا :

- ✓ افزایش سن
- ✓ مصرف داروهای خاص از جمله داروی کاهنده فشارخون
- ✓ داروهای ضد تشنج
- ✓ داروهای آرام بخش
- ✓ مسکن‌ها
- ✓ سابقه ابتلا به سرگیجه

درمان خانگی سرگیجه و سبکی سر :

- ✓ حدوداً یک یا دو دقیقه دراز بکشید.
- ✓ استراحت نمایید.
- ✓ از کافئین، تنباکو، الکل و مواد مخدر و محرک استفاده ننمایید.
- ✓ مصرف مایعات

در سرگیجه شدید :

- ✓ کاملاً دراز نکشید
- ✓ آرام حرکت نمایید تا زمین نیفتید.

مراجعه به پزشک :

- ✓ در صورت حالت تهوع، استفراغ
- ✓ خشکی یا کم آبی بدن
- ✓ غش کردن
- ✓ عدم بهبودی

پیشگیری از سرگیجه یا سبکی سر :

- ✓ به آرامی از رختخواب بلند شوید.
- ✓ کمی به تخت بنشینید.
- ✓ آرام بنشینید و بلند شوید.