

Vertigo

سرگیجه

چه وقت کمک خواهیم

در موارد زیر به پزشک خانواده خود یا به واک – این کلینیک مراجعه کنید:

سرگیجه شما پس از 1 هفته عمل کردن به دستورالعمل های زیر، برطرف نشده است.

سرگیجه شما از بین رفته و دوباره برمیگردد و بر انجام فعالیت های روزمره شما تاثیر میگذارد.

متوجه تغییراتی در شنوایی خود شده اید.

به نزدیکترین بخش اورژانس مراجعه کنید در صورتیکه **دچار سرگیجه هستید و:**

دچار ضعف یا بیحسی در یکی از دستها یا پاهایتان شده اید.

قادر به راه رفتن نیستید.

دچار دوبینی شده اید.

در حرف زدن مشکل دارید یا لغات را بریده بریده ادا میکنید.

سردرد شدیدی دارید.

گردنتان بشدت سفت شده است.

استفراغتان بند نیاید (بالا میاورید).



ورتیگو (خوانده میشود: ور- تی- گو) را عموماً سرگیجه مینامند.

وقتیکه سرگیجه دارید ممکن است احساس کنید سر شما میگردد یا میچرخد، یا

احساس میکنید که اتاق در حال چرخیدن است. سرگیجه میتواند ایستادن یا راه رفتن را مشکل کند و ممکن است موجب عدم تعادل شما بشود. همچنین میتواند باعث ایجاد دل بهم خوردگی (تهوع) شود.

برخی از دلایل سرگیجه:

- بسرعت چرخاندن سرتان
- مشکلاتی در یک یا هر دو گوش
- بیماری ویروسی از قبیل سرماخوردگی یا انفلوآنزا
- برخی از داروها
- آسیب به سر یا فشار در سر
- داروها و مشروبات و یا ترکیبی از هر دو

سرگیجه چگونه درمان میشود؟

معمولا سرگیجه بخودی خود بهبود میابد و یا به آسانی قابل درمان است. بعضی اوقات سرگیجه نشانه نوعی بیماری است. درمان سرگیجه بستگی به عامل ایجاد آن دارد.

پزشک شما ممکن است آزمایشهایی را به جهت یافتن دلیل سرگیجه شما دستور دهد.

چگونه در منزل از خود مراقبت کنید

وقتی احساس میکنید که حالتان خوب نیست:

- یکی دو دقیقه یا تا زمانی که احساس کنید بهتر هستید، دراز بکشید.
- زمانی که دراز میکشید سر خود را بالا تر از سطح بدن بر روی بالش قرار دهید. خوابیدن صاف بر پشت ممکن است سرگیجه شما را بدتر کند.
- نفسهای عمیق و آرام بکشید.
- به آهستگی بنشینید و تا 1 یا 2 دقیقه قبل از ایستادن، به نشستن ادامه دهید.
- به آهستگی بایستید.
- به آرامی حرکت کنید. هنگام چرخیدن سعی کنید تمام بدن خود را بچرخانید و نه فقط سرتان را.
- دارو ها را طبق دستور مصرف کنید.

برای ایمنی خود تا 1 هفته پس از رفع علائم سرگیجه:

- رانندگی نکنید.
- روی ماشینهای سنگین کار نکنید.
- از نردبان بالا نروید و از هر فعالیتی که با ارتفاع مرتبط باشد، اجتناب کنید.

برای پیشگیری از افتادن و سایر آسیباها:

- محل سکونت خود را از آنچه که خطر لغزیدن را دربر دارد، مانند فرشهای کوچک و سیمهای برق و سائل الکتریکی که در مسیر راه رفتن شما قرار دارند، دور نگه دارید.
- از پوششهای کف حمام که جلوی سر خوردن را در وان و یا زیر دوش میگیرند، استفاده کنید.
- با دست گرفتن به نرده، از پله ها بالا یا پائین بروید.
- در هنگام راه رفتن از یکی از وسایل کمکی مانند عصا، واکر یا دیوار استفاده کنید.

برای آنکه بیشتر بدانید خوب است سوال کنید:

- از پزشک خانواده خود
- از هلت لینک بی سی با شماره 1-1-8 (شماره 1-1-7 برای ناشنویان و یا کم شنوایان) و یا به آدرس اینترنتی: www.HealthLinkBC.ca سر بزنید.