

سرگیجه

مراقبت در منزل و نکات پرستاری

1. سرگیجه معمولا با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به یک سمت مشخص (گوش درگیر بیماری) تشدید می شود بنابراین از خوابیدن به این سمت خودداری کنید.
2. هنگام خواب سر خود را کاملا بالا قرار دهید (استفاده از 2 بالش)
3. از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثال از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید.
4. هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید سپس برخیزید.
5. از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهارپایه خودداری کنید.
6. از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگاه داشتن طولانی مدت سر یا بازوها دارد (مثل

آویزان کردن پرده یا تعویض لامپ) خودداری کنید.

7. از خم کردن ناگهانی یا سریع سر و هم چنین پایین نگاه داشتن سر برای مدت طولانی (مثال برای تمیز کردن زمین) پرهیز کنید.

8. در صورتی که قادر به حفظ تعادل خود نبوده و هنگام راه رفتن دچار زمین خوردگی می شوید از راه رفتن زیاد و غیر ضروری خودداری کرده و هنگام راه رفتن از کنار دیوارها حرکت نمایید، هم چنین بهتر است از عصا یا واکر استفاده کنید.

9. از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.

10. استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (8-10 ساعت در شبانه روز)

11. از شنا کردن، کوهنوردی، انجام ورزش ها و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید.

14. از مصرف سیگار و قلیان تا حد امکان خودداری کنید.

13. برنامه ی غذایی منظم و کامل داشته باشید و از گرسنگی طولانی مدت جلوگیری کنید.

12. مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.

داروها در منزل :

- در صورتی که پزشک هنگام ترخیص برای کنترل سرگیجه داروی خاصی تجویز کرده است تنها همان دارو را در زمان مشخص مصرف کنید و شخصا بدون نظر پزشک اقدام به قطع مصرف دارو (بویژه به صورت یک باره و ناگهانی) نکنید.

- در صورتی که داروی خاصی به طور مداوم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید جهت ادامه ی درمان با پزشک مشورت کرده و از قطع یا تغییر میزان مصرف داروها به طور خودسرانه خودداری کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

سرگیجه



شماره تلفن: 08738236068

وب سایت بیمارستان :

muk.ac.ir/Muk/Hospitals/HosBijar.aspx

واحد آموزش سلامت

سال 1403

11. احساس سرگیجه ی مداوم و دائم (غیر
حمله ای)

11. تشدید علایم یا عدم هرگونه بهبودی پس از
2 هفته درمان

در صورتی که پس از گذشت 2-3 هفته هیچ
گونه بهبودی در سیر بروز حملات ایجاد نشده
است و یا در صورت بروز کاهش شنوایی همراه با
احساس شنیدن صدای سوت در گوش به طور
مداوم به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه
کنید تا در صورت لزوم بررسی های تکمیلی
(مانند تست شنوایی سنجی) انجام گیرد.

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس دیتا

- از مصرف خودسرانه و افراطی داروهای خواب
آور و آرام بخش پرهیز کنید .

علایم هشدار و زمان مراجعه به پزشک :

1. سردرد شدید یا بروز جدید و ناگهانی سردرد

2. تب 38 درجه یا بیشتر

3. اختلال دید یا دوبینی

4. اختلال تکلم / عدم توانایی در صحبت کردن /
سنگینی زبان

5. ضعف، بی حسی یا فلج هر یک از اندام ها

6. بروز تشنج

7. گیجی و منگی درد قفسه سینه و رنگ
پریدگی شدید و تعریق سرد

8. استفراغ های مکرر و شدید

9. ضربه به سر