

سرگیجه

راهنمای بیماران

پس از ترخیص تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

1. حملات سرگیجه ی شما ممکن است تا چند ماه ادامه (6-3 ماه) یافته و روزانه چندین نوبت تکرار شود اما معمولا پس از 15-10 روز بهبودی نسبی رخ می دهد و قادر به انجام فعالیت های معمول و روزمره ی خود خواهید بود.
2. 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.
3. هنگام خواب سر خود را کاملا بالا قرار دهید (استفاده از 2 بالش)
4. 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.
5. در شرایطی که به داروی ضد سرگیجه ی تجویز شده دسترسی ندارید می توانید از داروهای آنتی هیستامین مانند دیفن هیدرامین یا دیمن هیدرینات (قرص سفر) استفاده کنید.
6. جهت کنترل تهوع و استفراغ از داروهای خوراکی مانند متوکلوپرامید، پرومتازین یا اندانسترون (دمیترون)، حداکثر 3 بار در روز استفاده کنید.
7. 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.
8. از مصرف خودسرانه و افراطی داروهای خواب آور و آرام بخش پرهیز کنید.
9. از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلا از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید.
10. هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید سپس برخیزید.
11. از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهارپایه خودداری کنید.

12. 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.
13. از خم کردن ناگهانی یا سریع سر و هم چنین پایین نگاه داشتن سر برای مدت طولانی (مثلا برای تمیز کردن زمین) پرهیز کنید.
14. هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید.
15. هنگام تنهائی در منزل همواره گوشی تلفن یا تلفن همراه خود را در دسترس و نزدیک خود قرار دهید.
16. کفش های راحت و بدون پاشنه بپوشید.
17. 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.
18. هنگام بارندگی یا یخبندان از منزل خارج نشوید.
19. از وسایل بازی چرخشی یا پر شتاب مانند انواع چرخ فلک استفاده نکنید.
20. از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.
21. تا حد امکان از رانندگی حداقل به مدت 2 هفته خودداری کنید.
22. از حضور طولانی مدت (حرکت مداوم) در اتومبیل یا اتوبوس خودداری کنید.
23. هنگام حضور در اتومبیل به هیچ وجه مطالعه نکنید.
24. تا حد امکان از سفرهای هوایی طولانی پرهیز کنید.
25. هنگام پیاده روی به هیچ وجه به تنهائی از عرض خیابان عبور نکنید.
26. از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله پرهیزید.
27. عوامل ایجاد تنش و استرس و فشار عصبی را شناسایی کرده و تا حد امکان از آنها دوری کنید.
28. استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (10-8 ساعت در شبانه روز)
29. از تماشای طولانی مدت تلویزیون، کار کردن زیاد با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری پرهیز کنید.
30. از شنا کردن، کوهنوردی، انجام ورزش ها و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید.

- 31.** از حضور در محیط هایی با نورهای شدید، رنگی و متغیر خودداری کنید.
- 32.** از مصرف سیگار و قلیان تا حد امکان خودداری کنید.
- 33.** برنامه ی غذایی منظم و کامل داشته باشید و از گرسنگی طولانی مدت جلوگیری کنید.
- 34.** مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.
- 35.** در صورتی که تکرار زیاد حملات در روز یا شدت آن به گونه ایست که باعث اختلال در زندگی روزمره و انجام فعالیت های اجتماعی تان می گردد، هم چنین در صورتی که پس از گذشت **3-2** 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.

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- سردرد شدید یا بروز جدید و ناگهانی سردرد
- تب **38** درجه یا بیشتر
- اختلال دید یا دوبینی
- اختلال تکلم / عدم توانایی در صحبت کردن / سنگینی زبان
- ضعف، بی حسی یا فلج هر یک از اندام ها
- بروز تشنج
- گیجی و منگی
- بیهوشی ناگهانی یا کاهش سطح هوشیاری
- درد قفسه ی سینه
- رنگ پریدگی شدید و تعریق سرد
- استفراغ های مکرر و شدید
- سابقه ی سکنه ی مغزی
- سابقه ی بیماری های مزمن مانند فشار خون و دیابت
- سن بالای **60** سال
- ضربه به سر

- درد شدید گوش یا خروج ترشحات چرکی از گوش
- احساس سرگیجه ی مداوم و دائم (غیر حمله ای)
- تشدید علایم یا عدم هرگونه بهبودی پس از 2 هفته درمان