

- حملات سرگیجه ی شما ممکن است تا چند ماه ادامه (۳-۶ ماه) یافته و روزانه چندین نوبت تکرار شود اما معمولاً پس از ۱۵-۱۰ روز بهبودی نسبی رخ میدهد و قادر به انجام فعالیت های معمول و روزمره خود خواهید بود.
- سرگیجه معمولاً با تغییر حالت بدن و یا خوابیدن به یک سمت مشخص (گوش درگیر بیماری) تشدید میشود بنابراین در فاز حاد بیماری از خوابیدن به این سمت خودداری کنید.
- 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 شرایطی که به داروی ضد سرگیجه تجویز شده دسترسی ندارید، در صورت علائم شدید می توانید از داروهای آنتی هیستامین مانند دیفن هیدرامین یا دیمن هیدرینات (قرص سفر) استفاده کنید.
- جهت کنترل تهوع و استفراغ از داروهای خوراکی طبق تجویز پزشک استفاده کنید.
- در صورتی که داروی خاصی به طور مداوم برای سایر بیماری ها مصرف می کنید جهت ادامه درمان با

- پزشک مشورت کرده و از قطع یا تغییر میزان مصرف داروها به طور خودسرانه خودداری کنید.
- از مصرف خودسرانه و افراطی داروهای خواب آور و آرامبخش پرهیز کنید.
- از هرگونه تغییر حالت ناگهانی (مثلاً از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید.
- هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید سپس برخیزید.
- از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهارپایه خودداری کنید.
- 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.
- از خم کردن ناگهانی یا سریع سر و همچنین پایین نگاه داشتن سر برای مدت طولانی (مثلاً برای تمیز کردن زمین) پرهیز کنید.
- هنگامی که در منزل تنها هستید از رفتن به حمام خودداری کنید.
- هنگام تنهایی در منزل همواره گوشی تلفن خود را در دسترس قرار دهید.
- کفش های راحت و بدون پاشنه بپوشید.
- در صورتی که قادر به حفظ تعادل خود نبوده و هنگام راه رفتن دچار زمین خوردگی می شوید از راه رفتن زیاد و غیرضروری خودداری کرده و هنگام راه رفتن از کنار دیوارها

- حرکت نمایید. همچنین بهتر است از عصا یا واکر استفاده نمایید.
- هنگام بارندگی یا یخبندان از منزل خارج نشوید.
- از وسایل بازی چرخشی یا پر شتاب مانند انواع چرخ فلک استفاده نکنید.
- از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.
- تا حد امکان از رانندگی حداقل به مدت ۲ هفته خودداری کنید.
- از حضور طولانی مدت (حرکت مداوم) در اتومبیل یا اتوبوس خودداری کنید.
- هنگام حضور در اتومبیل به هیچوجه مطالعه نکنید.
- تا حد امکان از سفرهای هوایی طولانی پرهیز کنید.
- هنگام پیاده روی به هیچوجه به تنهایی از عرض خیابان عبور نکنید.
- از هیجانات عاطفی، واکنش های شدید احساسی، بحث و مجادله پرهیزید.
- عوامل ایجاد تنش و استرس و فشار عصبی را شناسایی کرده و تا حد امکان از آنها دوری کنید.
- استراحت کافی و خواب منظم داشته باشید و در ساعات مشخص به رختخواب بروید (۱۰-۸ ساعت در شبانه روز).
- از تماشای طولانی مدت تلویزیون، کار کردن زیاد با کامپیوتر یا انجام بازی های کامپیوتری پرهیز کنید.





مجمع پارتانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

توصیه های لازم در

زمان حملات سرگیجه

- از شنا کردن ، کوهنوردی ، انجام ورزش ها و فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید.
- از حضور در محیط هایی با نورهای شدید ، رنگی و متغیر خودداری کنید.
- از مصرف سیگار و قلیان تا حد امکان خودداری کنید.
- برنامه غذایی منظم و کامل داشته باشید و از گرسنگی طولانی مدت جلوگیری کنید.
- مایعات کافی بنوشید تا دچار کم آبی نشوید.
- 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. همچنین در صورتی که پس از گذشت ۳-۲ هفته هیچگونه بهبودی در سیر بروز حملات ایجاد نشده است و یا در صورت بروز کاهش شنوایی همراه با احساس شنیدن صدای سوت 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.
- 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 سینه
- رنگ پریدگی شدید و تعریق سرد
- استفراغ های مکرر و شدید
- سابقه سکته مغزی
- سابقه بیماری های مزمن مانند فشارخون و دیابت
- سن بالا + ۶۰ سال
- ضربه به سر
- درد شدید گوش یا خروج ترشحات چرکی از گوش
- احساس سرگیجه مداوم و دائم (غیر حمله ای)
- تشدید علایم یا عدم هر گونه بهبودی پس از ۲ هفته درمان



در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به اورژانس

یا پزشک مراجعه کنید:

- سردرد شدید یا بروز جدید و ناگهانی سردرد
- تب ۳۸ درجه یا بیشتر
- اختلال دید یا دوبینی