

آموزش به بیمار و خانواده

سرگیجه خوش خیم وضعیتی



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P034

منبع: Medlineplus.gov

بیمار گرامی؛ سرگیجه وضعیتی
خوش خیم، با حملات شدید
سرگیجه در پی تغییر در وضعیت
ناگهانی سر فرد بوجود می آید.

مثلا هنگامیکه بر روی تخت دراز
می کشید و یا آنکه از یک پهلو به
پهلوی دیگر می چرخید و یا
هنگامیکه صبح از خواب بلند شده
و می نشینید.

و یا ممکن است بر اثر مشکلات
گوش داخلی که مسئول تعادل
هستند، اتفاق بیفتد.

شما ممکن است علایمی
مانند:

گیجی، احساس اینکه شما یا
محیط اطراف شما در حال
چرخش می باشند، سبکی سر ،
ناپایداری، اختلال تعادل، تاری
دید ، تهوع و استفراغ را تجربه
کرده باشید.

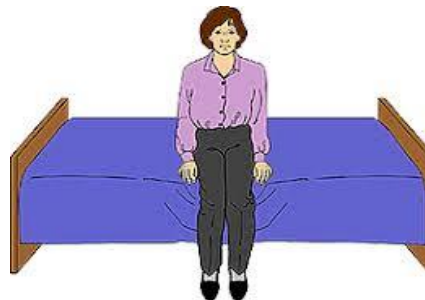


آموزش مراقبت از خود:

- ✓ در تخت استراحت کنید تا زمانیکه سرگیجه بهتر شود.
- ✓ به محض اینکه احساس گیجی کردید، نشسته و یا در حالت خوابیده قرار گیرید.
- ✓ اگر مکرراً دچار حالت سرگیجه می شوید از رانندگی و یا کار با ماشینهای سنگین خودداری کنید.
- ✓ اگر مسن هستید باید از عصا هنگام راه رفتن استفاده کنید.



- ✓ از خوابیدن بر روی گوشی که مشکل دارید، خودداری کنید. مثلاً اگر گوش راست شما مشکل دارد هنگام خوابیدن به پهلوی راست سرگیجه شما شدید می شود باید از این کار خودداری کنید.
- ✓ هنگام خوابیدن 2 یا چند بالش زیر سر خود بگذارید.
- ✓ از مصرف چای، قهوه، الکل و یا سیگار خودداری کنید.
- ✓ هنگامیکه از خواب بر می خیزید، آهسته از جا بلند شده و حدود یک دقیقه روی لبه تخت بنشینید.



- ✓ برای برداشتن چیزی از روی زمین از کمر دولا نشوید و سر خود را خم نکنید. بجای آن برروی زمین نشسته و جسم مورد نظر بردارید.
- ✓ با پزشک خود برای درمان بهتر و سریعتر علائم همکاری کنید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)
صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

