



سرگیجه

در بزرگسالان و کودکان

هنگامی که همه چیز در حال چرخش است، زمین تکان می‌خورد یا این حس وجود دارد که «فرد به یک طرف می‌افتد» اغلب به سرگیجه مربوط می‌شود. احساس سرگیجه ممکن است به مدت متفاوت تداوم داشته باشد و با مشکلات مختلف همراه باشد، به طور مثال خواب آلودگی، حالت تهوع، اختلالات بینایی و شنوایی. علت سرگیجه معمولاً بی‌خطر بوده و اغلب خود به خود برطرف می‌شود.

سرگیجه اغلب چه زمانی رخ می‌دهد؟

- در هنگام حرکات سریع سر (به طور مثال هنگام برخاستن از تختخواب). این حالت یک سرگیجه وضعیتی خوش خیم (= سرگیجه دورانی) است. برخی حرکات برای مدت کوتاهی – چند ثانیه تا حداکثر پنج دقیقه – موجب ایجاد احساس سرگیجه می‌شوند. در ارتباط با حمله سرگیجه ممکن است حالت تهوع و در موارد نادر استفراغ رخ دهد.
- در دوران پیری: بسیاری از افراد مسن تر به اصطلاحاً سرگیجه ناشی از کهولت سن مبتلا هستند. اختلالات متعدد ساده تر مانند اختلالات بینایی و شنوایی یا ضعف عضلانی در پاهای ممکن است در این مساله سهیم باشند که فرد با افزایش سن دچار «تزلزل در راه رفتن» می‌شود و در اتاق احساس ناامنی می‌کند.
- در استرس‌های روحی: سرگیجه دارای منشأ روانی ممکن است در اثر یک وضعیت استرس زا ایجاد شود. علاوه بر سرگیجه ممکن است علائمی از قبیل ترس، تپش قلب، اضطراب، لرزش یا تعریق ظاهر شوند.

جهت تسکین «حملات سرگیجه» شما شخصاً چه کار می‌توانید بکنید؟

- هنگامی که احساس سرگیجه می‌کنید، در آن صورت:
- دراز بکشید تا سرگیجه برطرف شود.
 - آهسته و با احتیاط حرکت کنید.
 - استراحت کنید.
 - مایعات فراوان (به خصوص آب) بنوشید.

چه زمانی باید مشاوره پزشکی درخواست شود؟

در موارد زیر به یک پزشک خانواده مراجعه کنید:

- احساس سرگیجه از بین نمی‌رود یا به صورت مداوم رخ می‌دهد.
- هنگام شنیدن مشکلاتی دارید.
- صدای زنگ یا صداهای دیگر در گوش خود احساس می‌کنید (خطر: تینیتوس = وزوز و ش بدون منشأ صوتی).
- احساس بی‌حسی می‌کنید (به طور مثال صورت، دست‌ها، پاها).
- سردرد دارید یا احساس بیماری می‌کنید.
- نگران هستید.

چه زمانی باید فوراً مشاوره پزشکی درخواست شود؟

- بیهوش شدید.
- دچار اختلالات بینایی هستید (به طور مثال دوبینی، تاری دید).

GESUND
WERDEN.
Wo bin ich
richtig?



مطب پزشک خانواده شما در حال حاضر تعطیل شده است؟
معمولاً در صورتی که در روز بعدی فعالیت مطب تماس بگیرید، کفایت می‌کند.
مردد هستید؟ پس با شماره 1450،
مشاوره بهداشت تلفنی تماس بگیرید.

اطلاعات بیشتر را در www.wobinichrichtig.at می‌یابید.