



مراقبت های بیماران سرگیجه

در این نوشتار مهم ترین موارد که در سبک و شیوه زندگی بیماران مبتلا به سرگیجه باید رعایت شود، مرور خواهد شد. رعایت برخی موارد و انجام بعضی از کارها به بیماران مبتلا به سرگیجه کمک می کند که علامت آنها بهتر کنترل شود و علائم کمتری را تجربه نمایند.

آیا ورزش و فعالیت بدنی به ویژه حرکات ایروبیک برای بیماران مبتلا به سرگیجه ضرر دارد؟

افراد مبتلا به سرگیجه چه غذایی بخورند و چه غذایی نخورند؟

آیا افرادی که سرگیجه دارند نباید نمک بخورند؟

آیا خواب در کنترل سرگیجه نقشی دارد؟

استرس و سرگیجه با هم چه ارتباطی دارند؟

نوشیدن آب زیاد به کنترل سرگیجه کمک می نماید. چرا؟

قهوه برای سرگیجه خوب است یا بد؟

کدام ویتامین یا املاح معدنی برای کنترل سرگیجه مفید است؟

آیا بیماران مبتلا به سرگیجه اجازه دارند رانندگی نمایند؟

یادداشت علائم چه کمکی به کنترل سرگیجه می نماید؟

بازتوانی تعادلی یا VRT چیست؟ آیا فایده ای برای کاهش سرگیجه دارد؟

آیا ورزش و فعالیت بدنی به ویژه حرکات ایروبیک برای بیماران مبتلا به سرگیجه ضرر دارد؟

ورزش و فعالیت بدنی به ویژه ورزش های هوازی یا همان حرکات ایروبیک نه تنها برای بیماران مبتلا به سرگیجه ضرر ندارد بلکه در بیشتر موارد به این بیماران کمک می کند که تعادل خود را بهتر حفظ کنند و در واقع، حفظ تعادل در این بیماران را تقویت می نماید.

البته در دوران حاد حملات سرگیجه و در روزه های نخستین پس از حملات ممکن است انجام ورزش بسیار دشوار باشد. در چنین روزهایی لزومی به انجام ورزش نیست. ورزش در مورد سرگیجه مزمن و سرگیجه تحت درمان، به بهبود علائم بیماران و تقویت تعادل کمک می کند.



افراد مبتلا به سرگیجه چه غذایی بخورند و چه غذایی نخورند؟

رژیم غذایی در بیماران مبتلا به سرگیجه اهمیت فراوانی دارد. رژیم غذایی این بیماران باید متعادل یا به اصطلاح بالانس باشد. در رژیم غذایی متعادل از مواد غذایی متنوع و متناسبی استفاده می شود. وجود نظم در غذا خوردن بیماران مبتلا به سرگیجه بسیار مهم است. گرسنگی طولانی و وعده های نامنظم (عدم توجه به زمان مناسب غذا خوردن) علائم این بیماران را افزایش می دهد. این چنین بی نظمی هایی در غذا خوردن ممکن است تعداد حملات سرگیجه در بیماران را بیشتر نماید.

آیا افرادی که سرگیجه دارند نباید نمک بخورند؟

همه بیماران مبتلا به سرگیجه لازم نیست مصرف نمک خود را محدود نمایند. بیماری زمینه ای فرد تعیین می کند که مصرف نمک چگونه باید باشد. بهتر است در این مورد بیمار حتما از پزشک معالج سوال کند. محدود کردن مصرف نمک در افراد مبتلا به بیماری منییر، یا بیماری هیدروپس به کاهش علائم فرد کمک خواهد کرد.

آیا خواب در کنترل سرگیجه نقشی دارد؟

خواب منظم به کنترل بهتر سرگیجه در این بیماران کمک می کند. میزان نامناسب خواب (هم خواب زیاد، هم خواب کم، هر دو) می تواند باعث تحریک علائم سرگیجه شود. هر بیمار باید در ساعات منظم آن میزان خواب را داشته باشد که به سلامت وی کمک می کند.

استرس و سرگیجه با هم چه ارتباطی دارند؟

کاهش استرس های بی مورد برای کنترل علامت سرگیجه بسیار مفید است. سرگیجه هر بیمار ممکن است محرک های خاص خود را داشته باشد. بنابراین اگر بیماری حس می کند که با یک غذایی یا با یک اتفاقی دچار سرگیجه می شود، باید سعی کند آن را شناسایی و از آن اجتناب نماید. استرس یکی از این عوامل است.

نوشیدن آب زیاد به کنترل سرگیجه کمک می نماید. چرا؟

مصرف آب کافی و پر آب بودن بدن به کارکرد طبیعی دستگاه تعادلی بدن کمک می نماید و حفظ تعادل بدن را بهتر میسر می سازد. به همین دلیل به افراد مبتلا به بیماری سرگیجه توصیه می شود که روزی دستکم هشت و گاهی ده لیوان آب حتما بنوشند.

قهوه برای سرگیجه خوب است یا بد؟

کافئین زیاد ممکن است برای بیماران مبتلا به میگرن مفید باشد و بروز سردرد در این افراد را کمتر نماید. با وجود این، مصرف زیاد کافئین علائم تعادلی و سرگیجه بیمار را بدتر می کند. در نتیجه بهتر است هر بیمار به طور انفرادی آزمایش کند که بدنش به مصرف زیاد کافئین مانند نوشیدن زیاد قهوه و چای چگونه پاسخ می دهد. اگر بیمار با مصرف کافئین دچار سردرد یا سرگیجه می شود طبیعی است که توصیه می شود مصرف چنین موادی را کاهش دهد. این بیماران می توانند همچنان نوشیدنی های بدون کافئین میل نمایند. اگر بیمار به نوشیدن قهوه تمایل دارد، توصیه می شود قهوه بدون کافئین بنوشد. روی این قهوه ها واژه decaffeinated یا مخفف آن DECAF نوشته شده است. مصرف این انواع قهوه در سرگیجه نقشی ایفا نمی نمایند.



کدام ویتامین یا املاح معدنی برای کنترل سرگیجه مفید است؟

مصرف مکمل منیزیم به ویژه منیزیم سیترات روزانه 400 میلی گرم و همچنین روزانه 400 میلی گرم از ویتامین ب 2 یا ریبوفلاوین به طور معمول به افراد مبتلا به سرگیجه کمک می کند که علائم کمتری داشته باشند. بسیاری از بیماران دچار سرگیجه به ویژه افرادی که دچار میگرن وستیبولر هستند با مصرف این مکمل ها بهبودی بیشتری را گزارش می نمایند. مصرف منیزیم در برخی افراد شاید با عوارض گوارشی همراه باشد. در این صورت بهتر است بیمار برای آغاز مصرف منیزیم، مقدار کمی روزانه استفاده کند و به تدریج مقدار مصرف آن را افزایش دهد. مصرف ریبوفلاوین باعث تغییر رنگ ادرار خواهد شد که امری طبیعی به شمار می آید و جای نگرانی ندارد.

آیا بیماران مبتلا به سرگیجه اجازه دارند رانندگی نمایند؟

این بیماران باید در مورد رانندگی احتیاط به خرج دهند. در فازی که بیمار علائم کنترل نشده دارد و سرگیجه مکرر را تجربه می کند، شاید بهتر باشد که از رانندگی صرف نظر نماید. علت این امر واضح است: اگر بیمار حین رانندگی دچار سرگیجه شود، ممکن است شرایط بسیار خطرناکی پیش بیاید و بیمار نتواند خودرو را به درستی کنترل نماید و این امر باعث ایجاد خطراتی جدی شود.

یادداشت علائم چه کمکی به کنترل سرگیجه می نماید؟

ثبت علائم تعادلی به این بیماران کمک می کند که بیماری خود را بهتر بشناسند و با آن سازگاری بهتری پیدا کنند. بیمار باید وضعیت تعادلی و حملات سرگیجه را در یک جا مانند یک دفترچه یا یک فایل ثبت نماید. روز و تاریخ، ساعت بروز حمله سرگیجه، کیفیت و چگونگی سرگیجه به طور دقیق، سایر علائم همراه آن، طول مدت زمان سرگیجه و اتفاقات پیش از سرگیجه از مهم ترین مواردی به شمار می روند که باید در مورد علائم تعادلی ثبت شوند. به عنوان نمونه، آیا پیش از سرگیجه ورزش کرده، غذای خاصی خورده، یا بی خوابی، یا استرس داشته است. یادداشت این موارد به فرد کمک می کند بیماری را بهتر بشناسد و سرگیجه را راحت تر کنترل نماید. شاید این لیست علائم در کوتاه مدت کمکی نکند اما یادداشت علائم در مدت سه تا شش ماهه به کنترل سرگیجه کمک شایان توجهی می نماید. با مصرف دارو و آغاز درمان انتظار آن را نداریم که بیماری به سرعت مداوا شود و سرگیجه برطرف گردد. اما انتظار می رود در فواصل سه تا شش ماهه به تدریج بیمار سرگیجه کمتر با فواصل زمانی بیشتر داشته باشد. این دفترچه یادداشت به پیش بهتر بیمار و علائم او از این نظر کمک خواهد کرد.

بازتوانی تعادلی یا VRT چیست؟ آیا فایده ای برای کاهش سرگیجه دارد؟

علاوه بر همه درمان ها و مواردی که تا این جا به آنها اشاره شد، یک درمان مهم برای مبتلایان به سرگیجه بازتوانی تعادلی یا به زبان انگلیسی vestibular rehabilitation است. در بسیاری از موارد پس از کنترل بیماری با دارو و اقدامات حمایتی، لازم است که با بازتوانی تعادلی، به بیماران کمک کنیم که ضعف و تنبلی دستگاه تعادلی خود را جبران کنند. در اوایل، ممکن است انجام برخی حرکات یا رعایت بعضی از توصیه ها در بازتوانی تعادلی برای بیمار دشوار باشد. بدین معنی که وقتی بیمار آنها را به انجام می رساند، احساس عدم تعادل یا سرگیجه خفیفی نماید. تکرار این کارها باعث بهبود تدریجی وضعیت سیستم تعادلی بدن خواهد شد و بیمار شاید کاهش علائم و سرگیجه با انجام این حرکات و توصیه ها خواهد بود.