



تاریخ
۲۸
شهریور
۱۴۰۰
یکشنبه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

این شماره: انواع سرگیجه

انواع سر گیجه

دکتر ناصر مهربان



سر گیجه به صورت احساس حرکت و چرخش محیط به دور بیمار تعریف می شود. به عبارت دیگر سر گیجه واقعی نوعی توهم حرکت و چرخش محیط اطراف است که توسط بیمار ادراک می شود. همچنین گاه سر گیجه به صورت چرخش فرد حول محور عمود ادراک می شود. در مقابل اصطلاح سر گیجه (vertigo)، گیجی (dizziness) وجود دارد. لغت Dizziness معنای فراگیرتری دارد و هم شامل سر گیجه و هم احساس سبکی سر (Lightheadedness) می شود. Dizziness ممکن است به دنبال بیشتر علت همودینامیک داشته در صورتی که سر گیجه واقعی مربوط به اختلال در ارگان های تعادلی می باشد. Dizziness ممکن است به دنبال مانور والسالوا یا تنفس تند و عمیق تجربه شود. سر گیجه با آتاکسی نیز متفاوت است. در آتاکسی احساس یا توهم حرکت محیط وجود ندارد. بیمار هنگام راه رفتن دچار عدم تعادل شده و گاه سقوط می نماید. در آتاکسی حرکات ظریف اندام ها دچار اختلال شده و فرد تعادل خود را از دست می دهد. در سر گیجه بیشتر توهم حرکت محیط وجود دارد و افتادن حین راه رفتن کمتر اتفاق می افتد. حرکات اندام ها تقریبا نرمال هستند. سر گیجه (vertigo) در یک تقسیم بندی کلی به دو نوع محیطی و مرکزی تقسیم می شود.

سر گیجه محیطی

سر گیجه ای که به علت آسیب دستگاه تعادل گوش داخلی یا اعصاب مربوط به آن قبل از ورود به سیستم اعصاب مرکزی اتفاق افتد را سر گیجه محیطی گویند. علائم همراه این نوع سر گیجه عبارتند از:

نیستاکموس افقی
تهوع و استفراغ شدید
کاهش شدت سر گیجه پس از چند بار تغییر وضعیت .
احساس ترس از حرکت.
معمولا چشم های بیمار در مرحله حاد بسته است.

بعضی از انواع شایع و مهم سر گیجه محیطی عبارتند از:
لابیرنتیت حاد (التهاب حاد حلزون گوش داخلی)

سر گیجه وضعیتی خوش خیم
بیماری منیر

وستیبولوپاتی توکسیک.
مواد و داروهایی که اثر سمی روی سیستم وستیبولی و سیستم تعادل گوش داخلی دارند عبارتند از: الکل، آمینو گلیکوزیدها، سالیسیلات ها، کیتین و کیتینیدین ها و سیس پلاتین.

سر گیجه مرکزی

به سر گیجه ای که به دلیل آسیب به ساقه مغز (هسته های تعادلی)، منجه یا راه های منجه ای باشد، سر گیجه مرکزی گویند. از علل آن می توان به استروک، تومور و میگرن و مولتیپل اسکلروزیس (MS) اشاره کرد. علائم همراه آن عبارتند از:

نیستاکموس چرخشی یا عمودی
تهوع و استفراغ خفیف
شدت سر گیجه با تغییر وضعیت پی در پی تغییری نمی کند.
گاهی همراه آن آتاکسی وجود دارد.

تشخیص سر گیجه(برخورد با بیمار)

ابتدا با گرفتن شرح حال و با توجه به علائم ذکر شده باید سر گیجه محیطی را از نوع مرکزی افتراق داد. در گرفتن شرح حال پرسش در

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: انواع سر گیجه

صفحه
۶
شماره
۳۱۷۶
سال
بیست و هفتم



علت سر گیجه ناگهانی شدید کوتاه یا طولانی چیست؟

کلینیک گوش تهران



عوارض سر گیجه ناگهانی

همه عواملی که مسبب بروز سر گیجه های ناگهانی اند، علت مشخصی ندارند. عارضه اصلی سر گیجه خود شامل عدم ثبات و افتادن است. هر کسی که ممکن است دچار سر گیجه ناگهانی هنگام بلند شدن شود باید از عضا استفاده کند و از ایستادن یا تغییر سریع موقعیت خودداری کند.

مقاله مفید : اتوپلاستی یا جراحی زیبایی گوش چیست؟

گاهی اوقات، مشکلات تعادلی ناشی از شرایط گوش داخلی،مانند لابیرنتیت یا نوریت دهلیزی، می تواند برای مدت طولانی، حتی سال ها ادامه داشته باشد.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر سر گیجه ناگهانی ادامه پیدا کرد ؛ تکرار شد و یا در موارد زیر رخ داد فرد باید به پزشک مراجعه کند.

از دست دادن شنوایی

صدای زنگ در گوش

افتادن به زمین و سایر اختلالات در راه رفتن

مشکل در صحبت کردن

درد قفسه سینه

هرگونه تغییر در بینایی، مانند تاری

بی حسی در اندامها یا صورت

حالت تهوع

سردرد غیرمعمول یا شدید

در صورت رخ دادن موارد زیر باید سرعیا به نزدیک ترین مرکز درمانی مراجعه کنید.

سر گیجه

سردرد

تب شدید

حالت تهوع

چه کار هایی به کاهش شدت سر گیجه ناگهانی کمک می کند؟

با استفاده از توصیه های زیر می توانید شدت سر گیجه ناگهانی خود را کاهش دهید و یا از عوارض آن جلوگیری کنید. توصیه هایی که می تواند به شما کمک کند عبارتند از:

در اتاقی تاریک و ساکت دراز بکشید.

سر را به آرامی و با احتیاط حرکت دهید.

سعی کنید آرام باشید، مانند استفاده از تکنیک های آرام سازی.

برای کاهش احتمال زمین خوردن از عضا استفاده کنید.

با کمی بلند کردن سر، بخوابید و از دو یا چند بالش استفاده کنید.

به آرامی از رختخواب بلند شوید و قبل از ایستادن لحظه ای روی لبه بنشینید.

اگر در طول شب بلند می شوید، چراغ را روشن بگذارید.

همچنین سعی کنید از خم شدن برای برداشتن اشیا و کشش گردن خودداری کنید. به جای خم شدن، برای پایین آوردن بدن چمباتمه

بزنید.

چه زمانی سر گیجه و عرق کردن با هم اتفاق می افتد؟

در برخی از بیماری ها ممکن است علائمی همچون سر گیجه ناگهانی و عرق سرد با هم اتفاق بیافتند این بیماری ها عبارتند از

هیپو گلیسمی

پرکاری تیروئید

گرمزدگی

حمله قلبی

بیماری حرکتی؛ زمانی که فرد در ماشین، هواپیما یا قطار مینشینند اتفاق می افتد

اختلال هراس

سر گیجه وضعیتی حمله ای خوش خیم

سر گیجه ناگهانی ممکن است به عواملی همچون اختلال در گوش داخلی، فشار خون یا سلامت روانی ارتباط داشته باشد اما می تواند به دلایل مختلف دیگری نیز ایجاد شود.

سر گیجه ناگهانی می تواند نشان دهد که فرد به مراقبت های پزشکی فوری نیاز دارد، به خصوص اگر این مشکل در حین در راه رفتن، صحبت کردن، دیدن یا شنیدن باشد یا به همراه بی حسی یا سردرد شدید رخ دهد.

سر گیجه ممکن است به خودی خود برطرف شود، اما بهتر است به مراکز درمانی مراجعه کنید، به ویژه اگر علائم دیگری وجود داشته باشد یا سر گیجه دوباره ظاهر شود.

رابطه میان گوش و تعادل بدن

سر گیجه حالتی است که طی آن فرد احساس می کند خود یا محیط اطراف او در حرکت یا چرخش است. همین احساس حرکت یا چرخش است که سر گیجه واقعی را از سایر انواع (Dizziness) <<گیجی یا سبکی سر >> متمایز می کند. در سبکی سر بیمار احساس عدم تعادل می کند اما احساس حرکت وجود ندارد. بیمار عموما اظهار می کند که سرم گیج رفت و یا چشمانم سیاهی رفت.

سر گیجه وضعیتی حمله ای خوش خیم

شایع ترین علت سر گیجه می باشد.در این حالت با حرکت ناگهانی در یک جهت بیمار دچار سر گیجه شدیدی می شود که چندین ثانیه طول می کشد و با بی حرکت ماندن بیمار در مدت زمان کوتاهی مشکل رفع می شود.

افرادی که احساس سر گیجه(vertigo) می کنند ممکن است احساس سبکی سر، عدم تعادل یا گیجی داشته باشند. سر گیجه ناگهانی (acute vertigo) یک نوع شدید سر گیجه است. فردی که سر گیجه را تجربه می کند احساس می کند که خودش یا اطرافش در حال چرخش هستند.

سر گیجه ناگهانی می تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله مشکلات گوش داخلی، فشارخون پایین و شرایط سلامت روان باشد. سر گیجه ممکن است به خودی خود برطرف شود، اما بهتر است برای حل این اختلال به پزشک مراجعه کنید.

در ادامه با ما همراه باشید تا با علل و عوامل ایجاد سر گیجه ناگهانی آشنا شوید و از روش های درمان و پیشگیری آن مطلع شوید.

عوامل ایجاد سر گیجه ناگهانی

مسائل مختلفی می تواند باعث سر گیجه ناگهانی شود و برخی از آنها جدی تر است. به همین دلیل، هرکسی که شروع هر یک از اختلالات زیرا را به صورت ناگهانی تجربه کند؛ باید به پزشک مراجعه کند.

در صورت بروز سر گیجه ناگهانی ممکن است سرعیا به مراقبت های پزشکی نیاز پیدا کنید. به عنوان مثال برخی از مشکلات همراه با سر گیجه ناگهانی علائم سکنه مغزی است. برخی از این عوامل عبارتند از:

مشکلات گوش داخلی

مشکلات گوش داخلی می تواند تعادل بدن را تحت تأثیر قرار دهد و این مسائل دلیل اصلی سر گیجه ناگهانی است. شرایطی که در گوش داخلی می تواند سر گیجه ناگهانی ایجاد کند شامل موارد زیر است:

سر گیجه وضعیتی حمله‌ای خوش خیم (BPPV)؛ یک بیماری شایع است که باعث بروز دوره های مکرر سر گیجه می شود.

لابیرنتیت(labyrinthitis)؛ باعث التهاب حلزون یا ساختارهای گوش داخلی می شود.

نوریت دهلیزی یا نوروتیت

این وضعیت زمانی اتفاق می افتد که عصبی در گوش داخلی به نام عصب دهلیزی ملتهب شود. این اختلال معمولا به علت عفونت ویروسی رخ می دهد. اختلال در عصب دهلیزی می تواند مسبب سر گیجه های ناگهانی شود.

بیماری منیر

این وضعیت پیشرونده در گوش داخلی می تواند باعث کاهش شنوایی و سر گیجه شود. علت اصلی بیماری منیر(menieres disease)هنوز مشخص نیست، اما این علائم به دلیل اتساع مایعات در بخشی از گوش داخلی به نام حلزون رخ می دهد. یکی از علائم این بیماری سر گیجه ناگهانی است.

فشار خون پایین

سر گیجه ناگهانی می تواند ناشی از فشار خون پایین باشد. ممکن است فردی دچار افت فشار خون وضعیتی یا افت فشار خون به علت کاهش قند خون شود. در این حالت ممکن است افراد دچار سر گیجه ناگهانی و کوتاه به همراه سیاهی رفتن چشم شوند.

اختلال هراس

فرد مبتلا به اختلال هراس، در دوره های ناگهانی و مکرر ترس شدیدی را تجربه می کند. این حملات پانیک نامیده می شوند و می توانند برای چند دقیقه ادامه داشته باشند. از علائم این نوع از حملات می توان به بروز سر گیجه شدید و ناگهانی به همراه تپش قلب، عرق سرد و احساس فشار و سنگینی در سر اشاره کرد.

سکنه مغزی (TIA)

حمله ایسکمی گذرا (TIA) که غالباً سکنه مغزی نامیده می شود، مانند سکنه مغزی است، اما علائم معمولاً فقط چند دقیقه طول می کشد. وقتی این اتفاق می افتد که به طور موقت جریان خون در بخشی از مغز وجود دارد.

برخلاف سکنه مغزی، TIA معمولاً آسیب پایدار نمی زند. اما می تواند نشانه ای از بروز سکنه جدی تر باشد. اگرچه این اتفاق نادر است، TIA می تواند دلیل سر گیجه ناگهانی باشد.گاهی اوقات، بروز سر گیجه ناگهانی تنها علامت TIA است. در مواقع دیگر، ممکن است علائم دیگری نیز وجود داشته باشد.

گرچه شایع نیست، اما سر گیجه ناگهانی نیز می تواند در اثر سکنه مغزی، به ویژه سکنه ساقه مغز ایجاد شود.

دلایل بسیاری دیگر برای این مسئله وجود دارد، از جمله:

عوارض جانبی دارو ها

گرمزدگی

کمبود آب بدن

استرس، اضطراب، صعبانیت و ترس

نارسایی کمبود آهن

دریازدگی

عفونت گوش

میگرن

قند خون پایین، در افراد دیابتی

سر گیجه سرویکوژنیک، سر گیجه ناگهانی همراه با درد گردن

داخلی از دو عضو حلزون گوش و سیستم دهلیزی (وستیبولار)تشکیل شده است.سیستم دهلیزی،شبهه ای از لوله های تو در تو بوده که مجاری نیم دایره‌ای نامیده می‌شوند و در هر گوش سه مجرای نیم دایره ای وجود دارد.

سیستم دهلیزی حرکت فرد را از طریق سلول های حسی خود که بر اثر چرخش یا حرکت دادن سر فعال می شوند،شناسایی می کند.این سیستم حساسیت بالایی به حرکات کم و آرام سر دارد.

علاوه بر سیستم دهلیزی گوش،سیستم بینایی و حس عمقی نیز در حفظ تعادل بدن نقش دارند.اگر هر یک از این سیستم ها دچار اختلال شوند،فرد دچار سر گیجه و عدم تعادل خواهد شد.