



سبکی سر زمانی است که احساس می‌کنید در حال ضعف و غش کردن هستید. هنگامی که سر احساس کمبود خون رسانی دارد بدن شما ممکن است احساس سنگینی کند. روش دیگر برای توصیف سبکی سر عنوان “احساس تلو تلو خوردن” است. این مسئله ممکن است با دید تار و از دست دادن تعادل همراه باشد. در حالی که همیشه سبکی سر باعث ایجاد نگرانی نمی‌شود، اما گاهی می‌تواند نشان دهنده یک مشکل پزشکی زمینه‌ای باشد و خطر سقوط و افتادن را افزایش دهد.

به همین دلیل، هنگامی که احساس سبکی سر می‌کنید، باید احتیاط کنید. این عارضه اغلب هنگامی رخ می‌دهد که شما به سرعت از موقعیت نشسته به موقعیت ایستاده تغییر وضعیت می‌دهید. این تغییر وضعیت موجب کاهش جریان خون به مغز می‌شود، همچنین می‌تواند یک افت فشار خون ایجاد کند که موجب احساس ضعف و غش کردن نیز می‌شود. شما احتمالاً این وضعیت را هنگامی که به علت بیماری یا کمبود آب مصرفی دچار [کم آبی](#) شوید تجربه خواهید کرد که با نشستن یا دراز کشیدن به پشت، حالتان بهتر خواهد شد.

دلایل سبکی سر

شایع‌ترین علت سبکی سر، کاهش خون وضعیتی است. (کاهش ناگهانی در فشار خون زمانی که فرد تغییر وضعیت می‌دهد و می‌ایستد.)

علاوه بر کمبود آب و تغییر موقعیت، دیگر علل شایع سبکی سر عبارتند از:

- ✓ [آلرژی](#)
- ✓ سبکی سر به علت ترس از ارتفاع
- ✓ سرماخوردگی

- ✓ آنفولانزا
- ✓ کاهش قند خون
- ✓ مصرف تنباکو، الکل یا مواد مخدر غیر قانونی
- ✓ کم آبی ناشی از استفراغ، اسهال، تب و سایر بیماری ها
- ✓ قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آب و هوای گرم
- ✓ کم خونی
- ✓ تنفس بسیار عمیق و سریع
- ✓ اضطراب و استرس
- ✓ مشکلات روانشناسی مثل اختلالات خوردن
- ✓ بعضی داروها نیز می توانند باعث سبکی سر شوند

درمان سبکی سر

سبکی سر که به علت خونریزی شدید، حمله قلبی یا سکته مغزی نیست، اغلب با گذر زمان کم تر می شود. درمان های دیگر شامل موارد زیر باشد:

- ✓ نوشیدن آب بیشتر به ویژه در آب و هوای گرم و یا در طول ورزش
- ✓ دریافت مایعات داخل وریدی
- ✓ خوردن یا نوشیدن چیزی شیرین
- ✓ نوشیدن مایعات حاوی الکترولیت ها
- ✓ دراز کشیدن یا نشستن برای کاهش ارتفاع سر نسبت به بدن
- ✓ داشتن خواب کافی
- ✓ رژیم کم نمک و محدود کردن مصرف نمک
- ✓ داروهای ادرار آور (دیورتیک)
- ✓ داروهای ضد میگرن
- ✓ داروهای ضد اضطراب مانند دیازپام یا آلپرازولام
- ✓ داروهای ضد تهوع
- ✓ روان درمانی برای کاهش اضطراب