



اختلال سرگیجه یکی از شایع‌ترین شکایات پزشکی است. در بسیاری از موارد علت سرگیجه دقیقاً مشخص نیست. اما در حالت کلی سرگیجه، احساس حرکت کردن هنگامی است که واقعاً در حال حرکت نیستید. در اختلال سرگیجه ممکن است این احساس به فرد دست دهد که اجسام دور و بر وی در حال حرکت هستند، در حالی که واقعاً حرکت نمی‌کنند.

در بیماران دیالیزی یکی از دلایل اصلی سرگیجه می‌تواند کم آب بدن باشد. در نتیجه با توجه به محدودیت مایعات مصرفی باید وضعیت مایعات بدن مورد پایش و کنترل قرار گیرد.

درمان های خانگی برای سرگیجه:

تنفس

تنفس درست می‌تواند، شما را از مشکل سرگیجه تسکین دهد از یک تا پنج در حال تنفس بشمارید، و باز هم از پنج تا یک در هنگام بازدم. در این فرایند، سعی کنید شکم خود را از هوا پر کنید، تصور کنید که یک مکان، زیر دیافراگم شما وجود دارد که باید آن را پر کنید. این، در واقع روند تنفس عمیق است و مقدار کافی اکسیژن را برای مغز فراهم می‌کند و بنابراین سیستم عصبی را شل می‌کند و برای سرگیجه مفید می‌باشد.

بادام

بادام منبع غنی از ویتامین‌های A ، B و E است. خوردن یک مشت بادام در روز می‌تواند به بهبود علائم سرگیجه کمک کند. چگونگی تاثیر بادام بر سرگیجه ناشناخته است، اما ممکن است محتوای ویتامین بادام با علل سرگیجه مبارزه کند.

درمان

بیشتر اوقات سرگیجه بدون درمان برطرف می‌شود زیرا مغز می‌تواند به‌منظور بازگردانی تعادل فرد، تغییرات گوش داخلی را جبران کند. داروها، از جمله استروئیدها، می‌توانند التهاب گوش داخلی را کاهش دهند و قرص‌های ادرارآور نیز می‌توانند باعث کاهش تولید مایع شوند. برای افرادی که سرگیجه‌های مکرر دارند نوعی توانبخشی به نام توانبخشی دهلیزی می‌تواند کمک‌کننده باشد. توانبخشی دهلیزی سیستم عصبی مرکزی را برای جبران مشکلات گوش داخلی تحریک می‌کند.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید

هرکسی که سرگیجه‌های مکرر داشته باشد باید به پزشک مراجعه کند. پزشک همچنین می‌تواند داروها و سایر روش‌های درمانی را جهت کاهش علائم تجویز کند، به‌ویژه اگر داروهای خانگی مفید نبوده باشند.