

## چرا احساس سرگیجه دارم؟

اگر تا به حال پس از بلند شدن از جایتان گفته اید ” چرا اینقدر سرم گیج می رود؟ ” جواب سوالتان می تواند از یک مشکل ساده تا اختلالی جدی باشد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، وقتی اتاق دور سرتان می چرخد، یکی از این موارد زیر ممکن است داخل بدنتان در حال رخ دادن باشد:

### افت فشار خون وضعیتی

هایپوتنشن که با نام افت فشار خون نیز شناخته می شود، می تواند باعث سرگیجه شود مخصوصا اگر از حالت خوابیده به حالت نشسته یا ایستاده در بیایید. وقتی از حالت خوابیده یا نشسته سریع به وضعیت ایستاده می روید خون به سرعت نمی تواند به سرتان برود و ممکن است سرگیجه را تجربه کنید. برای جلوگیری از این نوع سرگیجه برای تغییر وضعیت بدن به خود فرصت دهید، همچنین با پزشکتان درباره مشکل احتمالی در سیستم جریان خون صحبت کنید.

### کم آب شدن بدن

حتی مقداری کم آب شدن بدن می تواند باعث شود احساس بی هوشی، بی ثباتی یا غیر متعادل بودن به فرد دست دهد چون این حالت باعث می شود جریان خون کند شود. کمبود آب بدن می تواند باعث شود فشار خون سریع افت کند که در نتیجه فرد دچار سرگیجه می شود.

### مصرف بیش از حد کافئین

مصرف بیش از حد توصیه شده کافئین در روز که ۴۰۰ میلی گرم است می تواند منجر به سرگیجه شود. کافئین محرک است و محرک ها جریان خون به مغز را محدود می کنند. وقتی خون به درستی در مغز جریان پیدا نکند می تواند باعث احساس سرگیجه شود.

### حمله عصبی

همه ما گاهی نگران هستیم، اما وقتی اضطراب با گیجی همراه می شود، می تواند یک حمله عصبی یا اختلال اضطراب باشد. حمله عصبی و اختلال اضطراب می تواند باعث شود فرد احساس سرگیجه کند، چون این مشکلات همواره با ضربان قلب سریع و نفس نفس زدن همراه می شوند که هر دوی اینها سرگیجه می آورند. اگر در موقعیت هایی خاصی قادر به آرام کردن خود نیستید با روانشناس یا

مشاور صحبت کنید.

تنفس بسیار سریع یا هیپرونتیلیاسیون

وقتی دچار هایپرونتیلیاسیون می شوید خیلی سریع یا خیلی عمیق نفس می کشید. در چنین شرایطی سطح دی اکسید کربن بدن کاهش پیدا می کند و و بدن دچار عدم توانایی رساندن اکسیژن به اندام می شود. هایپرونتیلیاسیون که معمولا در طی یک حمله اضطرابی رخ می دهد اما می تواند نشانه خونریزی، اختلال قلبی یا ریوی و یا عفونت نیز باشد می تواند علاوه بر سرگیجه، باعث مور مور شدن فرد نیز بشود.

تصادم یا برخورد

اگر به تازگی سرتان به جایی خورده است حتی اگر فقط کابینت آشپزخانه بوده احساس سرگیجه می تواند نشانه این برخورد باشد. بیشتر برخوردها خفیف هستند، اما همگی باعث آسیب رسیدن به مغز می شوند. این ضربه ها باید توسط متخصص معاینه شوند تا باعث بروز مشکلات جدی نشوند و روند درمانشان به خوبی پیش برود. بهبود یافتن از یک برخورد می تواند چند ساعت یا چند هفته به طول بیانجامد.

عفونت گوش میانی

وقتی گوش میانی تان دچار عفونت شده باشد سرما خوردگی یا آلرژی می تواند منجر به تجمع چرک و مخاط پشت پرده گوش شود ممکن است سرگیجه و یا احساس عدم تعادل را تجربه کنید. اختلال در سیستم تعادل بدن می تواند دلیل اصلی سرگیجه باشد.

کمبود تیامین

کمبود تیامین یا ویتامین ۱ یکی دیگر از دلایل احساس سرگیجه است. این ماده معدنی ضروری به تثبیت سیستم عصبی مرکزی کمک می کند، بنابراین کمبودش می تواند باعث احساس ضعف ( چون بدن نمی تواند به خوبی سوخت را به انرژی پردازش کند ) و ضربان نامنظم قلب شود چون سیستم عصبی دچار مشکل شده است. با گذشت زمان، کمبود ویتامین ۱ می تواند تبدیل به کاردیومیوپاتی یا بزرگ شدن قلب شود که باعث اختلال در جریان خون به مغز می شود. این نوع سرگیجه بسیار جدی است و باید هرچه سریع تر از نظر پزشکی به آن رسیدگی شود.

۷۰۴/۷۰۰