



### برگه آموزش به بیمار مراقبتهای بعد از ترخیص در بیماران دارای سرگیجه

- ۱- حملات سرگیجه شما ممکن است تا چند ماه (۶-۳) ادامه یافته و روزانه چندین نوبت تکرار شود اما معمولاً پس از ۱۵-۱۰ روز بهبودی نسبی رخ می دهد و قادر به انجام فعالیت های معمول و روزمره ی خود خواهد شد.
- ۲- هنگام خواب سر خود را کاملاً بالا قرار دهید (استفاده از ۲ بالش)
- ۳- از هر گونه تغییر حالت ناگهانی (مثلاً از حالت نشسته به ایستاده) پرهیز کنید و هنگام برخاستن از رختخواب ابتدا برای چند دقیقه بنشینید.
- ۴- از قرار گرفتن در ارتفاع بالا مانند صعود از نردبان یا چهارپایه خودداری کنید.
- ۵- از انجام فعالیت هایی که نیاز به بالا نگه داشتن طولانی مدت سر یا بازو دارد (مثل آویزان کردن پرده یا تعویض لامپ) خودداری کنید.
- ۶- از خم کردن ناگهانی یا سریع سر و همچنین پایین نگه داشتن سر برای مدت طولانی (مثلاً برای تمیز کردن زمین) پرهیز کنید. ۷ - کفشهای راحت و بدون پاشنه بپوشید. ۸- از مصرف غذاهای شور خودداری کنید.
- ۹- از تماشای طولانی مدت تلویزیون و کارکردن زیاد با کامپیوتر پرهیز کنید.
- ۱۰- از حضور در محیط هایی با نور شدید و رنگی و متغیر خودداری کنید.
- ۱۱- مایعات کافی بنوشید و مصرف سیگار خودداری کنید.
- ۱۲- از هیجانات عاطفی و واکنش های شدید احساسی و بحث و مجادله پرهیزید. ۱۳- از رانندگی کردن پرهیزید. در صورتی که تکرار زیاد حملات در روز یا شدت آن به گونه ایست که باعث اختلال در زندگی روزمره و انجام فعالیت های اجتماعی تان می گردد و همچنین در صورتی که پس از گذشت ۳-۲ هفته هیچگونه بهبودی در سیر بروز حملات ایجاد نشده است و یا در صورت بروز کاهش شنوایی همراه با احساس شنیدن صدای سوت در گوش به طور مداوم به پزشک مراجعه کنید تا در صورت لزوم بررسی ها تکمیلی (مانند تست شنوایی سنجی) انجام گیرد.

**علائم هشدار دهنده جهت مراجعه اورژانسی: تهوع ، استفراغ، تاری دید، بی حسی و ضعف عضله صورت**  
زمان و مکان مراجعه بعدی:

نام و امضای مددجو یا

تاریخ و نام و امضای آموزش دهنده

امضا و مهر رزیدنت

همراه

واحد آموزش به بیمار