

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

سرگیجه



سرگیجه یا سبکی سر ((Dizziness or Lightheadedness

احساس سرگیجه یا سبکی سر می‌تواند از عوارض سرطان و درمان آن باشد. ممکن است احساس کنید که در حال از دست دادن تعادل، غش کردن یا بیهوش شدن هستید، یا احساس کنید اتاق در حال چرخش است. سرگیجه ممکن است زمانی بدتر شود که بایستید، راه بروید، از پله‌ها بالا بروید یا سر خود را حرکت دهید.

عوامل بسیاری، می‌توانند باعث سرگیجه شوند. اگر بیش از چند روز احساس سرگیجه یا سبکی سر دارید، به تیم درمانی خود اطلاع دهید.

چه چیزی باعث سرگیجه در هنگام ابتلا به سرطان می‌شود؟

علل احتمالی سرگیجه ناشی از سرطان و درمان سرطان، عبارت‌اند از:

- داروها، از جمله بسیاری از انواع درمان‌های سرطان
 - تهوع و استفراغ
 - کم‌خونی، زمانی است که سطح گلبول‌های قرمز بسیار پایین است
 - تومور، به‌ویژه در مغز یا ناحیه دیگری از بدن که بر تعادل شما تأثیر می‌گذارد
 - پرتودرمانی به مغز، ستون فقرات یا سایر قسمت‌های بدن مرتبط با سیستم عصبی
- حتماً به تیم درمان خود در مورد سرگیجه یا علائم دیگری که ممکن است در حین یا بعد از درمان داشته باشید، اطلاع دهید. داروهای زیادی برای کمک به درمان علائم مرتبط با سرطان و عوارض جانبی مرتبط با درمان، در دسترس هستند.

سایر علل سرگیجه

سرطان یا درمان آن، تنها علت‌های سرگیجه نیست. احساس اضطراب، استرس یا حذف یک وعده‌غذایی نیز می‌تواند باعث سرگیجه شود.

سایر علل سرگیجه غیرمرتبط با سرطان، عبارت‌اند از:

- سکته. اگر به‌طور ناگهانی احساس سرگیجه کردید، سایر علائم سکته را بررسی کنید. این موارد شامل افتادگی صورت به یک طرف، مشکل در بلند کردن یا حرکت دادن یک‌دست و مشکل در صحبت کردن است.
- تغییر فشارخون، فشارخون خیلی بالا یا فشارخون خیلی پایین
- مشکلات قلبی، مانند بیماری عروق کرونر، ضربان قلب نامنظم، آسیب به دریچه‌های قلب، یا نارسایی قلبی
- قند خون پایین
- کم‌آبی بدن، یعنی کمبود مایعات در بدن
- عفونت
- بیماری یا آسیب گوش داخلی. مرکز تعادل بدن، در گوش داخلی قرار دارد. ضربه‌زدن به گوش یا کنار سر، ابتلا به بیماری منیر (Meniere's disease) یا ایجاد کریستال‌های طبیعی در گوش داخلی، همگی می‌توانند باعث سرگیجه شوند.

- نشستن یا ایستادن ناگهانی. اگر سن شما ۶۵ سال یا بالاتر باشد، این حالت شایع‌تر است، اما ممکن است در هر سنی رخ دهد. اگر قبل از سرطان یا درمان آن، احساس سرگیجه می‌کنید، تغییر سریع وضعیت بدنی، می‌تواند سرگیجه را بدتر کند.

اگر در هر سنی دچار سرگیجه هستید، ممکن است در معرض خطر افتادن باشید. بزرگسالان ۶۵ ساله و بالاتر، در صورت زمین‌خوردن در معرض خطر بیشتری برای آسیب جدی هستند. **درباره کاهش خطر سقوط بیشتر بدانید.**

چگونه سرگیجه را مدیریت کنیم

اگر بیش از چند ساعت یا چند روز سرگیجه دارید، به تیم درمان خود اطلاع دهید. اگر سرگیجه بدتر شود یا علائم دیگری دارید که نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارند، اطلاع‌رسانی مهم است. این علائم، شامل سردرد مداوم، تغییرات بینایی، تغییرات شنوایی، تهوع و استفراغ کنترل نشده، درد قفسه سینه، تعریق، تنگی نفس، ضربان قلب بالا، تب یا علائمی شبیه به سکتة مغزی می‌باشد.

مطمئن شوید که تیم درمان شما از **تمام داروهایی که مصرف می‌کنید**، از جمله داروهای فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، رقیق‌کننده‌های خون، یا داروهایی برای درمان تجمع مایعات اضافی، مطلع هستند.

تسکین عوارض جانبی بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان است. این روند، **مراقبت تسکینی** یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. با تیم درمانی خود در مورد علائمی که تجربه می‌کنید و هرگونه تغییر در علائم، صحبت کنید.

نکاتی که می‌تواند برای مقابله با سرگیجه به شما کمک کنند، عبارت‌اند از:

- به مقدار زیاد مایعات بنوشید. روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان آب یا مایعات دیگر مصرف کنید.
- از نوشیدن زیاد قهوه، چای، نوشابه و سایر نوشیدنی‌های حاوی کافئین خودداری کنید.
- به آرامی موقعیت بدنتان را تغییر دهید. به عنوان مثال، با احتیاط از حالت دراز کشیده، بنشینید. اگر هنگام ایستادن دچار سرگیجه می‌شوید، صندلی یا میز را برای حفظ تعادل نگه دارید و آهسته‌تر از حد معمول بایستید.
- در صورت سرگیجه، به آرامی و با احتیاط راه بروید. هنگام بالا و پایین رفتن از پله‌ها، نرده‌ها را نگه دارید.
- برای حفظ تعادل، استفاده از عصا را در نظر بگیرید.
- اگر اغلب دچار سرگیجه می‌شوید، از رانندگی خودداری کنید.

درمان سرگیجه چیست؟

بسته به علت سرگیجه، تیم درمان شما ممکن است مایعات داخل وریدی یا فرآورده‌های خونی را توصیه کند، یا ممکن است آزمایش‌های اضافی را توصیه کند. پزشک ممکن است دارویی برای سرگیجه تجویز کند. برخی از داروها، بدون نسخه در دسترس هستند. داروهای سرگیجه عبارت‌اند از:

- مکلیزین (آنتی ورت)
- دیمن هیدرینات (درامامین)
- اسکوپولامین (ترانسدرم اسکوپ)، یک پچ تجویزی که روی پوست استفاده می‌شود.
- پروکلروپرازین (کامپازین)

- پرومتازین (فنگرگان)

اگر مشکل گوش داخلی باعث سرگیجه شده است، تیم درمان ممکن است تمریناتی را برای کمک به بهبود تعادل، به شما آموزش دهد. اگر به بیماری منیر مبتلا هستید، ممکن است نیاز به استفاده کمتر از نمک و مصرف دارو برای کاهش فشار در گوش داخلی خود داشته باشید.

سوالاتی که می‌توانید از تیم درمان بپرسید

- آیا سرگیجه یک عارضه جانبی شایع، ناشی از نوع سرطان من است یا درمان سرطانی که دریافت می‌کنم؟
- اگر احساس سرگیجه دارم چقدر زود باید با تیم درمان تماس بگیرم؟
- چگونه می‌توانم در ساعات کاری عادی به آنها دسترسی داشته باشم؟ پس از ساعات‌های اداری چطور؟
- چه علائمی نشان می‌دهد که باید فوراً به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشم؟
- چه چیزی باعث سرگیجه من می‌شود؟ چگونه می‌توان آن را درمان کرد؟
- آیا دارویی هست که برای بهبود سرگیجه مصرف کنم؟
- آیا باید عوارض جانبی خود از جمله سرگیجه را پیگیری کنم؟

منابع مرتبط

[عوارض جانبی شیمی‌درمانی](#)

[عوارض جانبی پرتودرمانی](#)