

**سرگیجه** یکی از شایع‌ترین عللی است که بزرگسالان به پزشک مراجعه می‌کنند. ۱۰ روش خانگی عالی برای درمان سرگیجه وجود دارد که بد نیست در چنین شرایطی این روش‌ها را امتحان کنید. احساس سرگیجه معمولاً با سبکی سر یا بی‌ثباتی همراه است و فرد احساس می‌کند محیط اطرافش به طور دورانی در حال چرخش است یا خودش حرکت می‌کند. این احساس معمولاً همراه با احساس گیجی و یا عدم تعادل است، به طوری که فرد ممکن است احساس کند نمی‌تواند به درستی روی پا بایستد.

سرگیجه به تنهایی یک بیماری نیست، بلکه نشانه‌ای از وجود بیماری می‌باشد و ممکن است علت آن از مسائل مختلفی مانند مشکلات در دستگاه گوارش، مشکلات قلبی، عفونت‌ها، اختلالات در سیستم عصبی یا حتی مصرف بعضی داروها باشد. اثرات سرگیجه شامل تأثیر بر کنترل تعادل نیز می‌شود و ممکن است خطر زمین خوردن را افزایش دهد. برای درمان حالت‌های مکرر و مداوم سرگیجه، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید.

## آشنایی با ۱۰ روش خانگی عالی برای درمان سرگیجه

با توجه به شدت و دلیل بروز سرگیجه، روش‌های مختلفی برای درمان آن وجود دارد. اگر سرگیجه ناشی از بیماری جدی نباشد، می‌توانید از روش‌های درمان خانگی برای کنترل سرگیجه استفاده کنید. در ادامه به ۱۰ روش خانگی عالی برای درمان سرگیجه اشاره کرده‌ایم.

### از یک سبک زندگی سالم پیروی کنید

پایبندی به یک سبک زندگی سالم از اهمیت بسزایی برخوردار است. رژیم غذایی سالم می‌تواند به کاهش و کنترل سرگیجه کمک کند. از مصرف موادی مانند کافئین، الکل و تنباکو بپرهیزید؛ چراکه این مواد می‌توانند شدت سرگیجه را افزایش دهند.

همچنین اطمینان از خواب کافی و مدیریت استرس می‌تواند به پیشگیری از سبکی سر کمک کند. اگر با مشکل دیابت یا افت قند خون روبه‌رو هستید، تمرکز خود را بر روی تنظیم قند خونتان قرار دهید.

## بدن خود را هیدراته نگه دارید

یکی از ۱۰ روش خانگی عالی برای درمان سرگیجه، هیدراته نگه داشتن بدن است. مصرف آب بخش مهمی از درمان خانگی سرگیجه است. در طول روز، مطمئن شوید که به مقدار کافی آب به ویژه در هوای گرم، در صورت بیماری یا هنگام ورزش می‌نوشید،

مصرف غذا نیز می‌تواند به افت فشار خون و بنابراین سرگیجه و سبکی سر منجر شود. با نوشیدن یک لیوان آب حداقل ۱۵ دقیقه قبل از هر وعده غذایی، می‌توانید از بروز این مشکل جلوگیری کنید.

## بیشتر بخوانید: معایب اوزون تراپی

### مانور درمانی

مانور Epley یک روش درمانی است که ممکن است در درمان سرگیجه مؤثر باشد. در این روش، موقعیت سر با انجام حرکات خاصی تغییر می‌کند تا کریستال‌های کلسیمی که ممکن است موجب بروز سرگیجه می‌شوند، به تعادل برسند. این روش به عنوان درمان کریستال گوش میانی نیز شناخته می‌شود.

### هرگز با آب داغ دوش نگیرید

اگر مستعد سرگیجه هستید، توصیه می‌کنیم که بیش از ۱۰ دقیقه از آب داغ برای دوش گرفتن استفاده نکنید. دلیل این موضوع این است که آب داغ می‌تواند به افت فشار خون و افزایش فعالیت قلب منجر شود، که این مسائل می‌توانند باعث سرگیجه و سبکی سر شوند.

در واقع دمای بالا می‌تواند باعث گشاد شدن عروق خونی شود که در نتیجه موجب کاهش فشار خون می‌شود. همچنین آب داغ ممکن است حجم خونی که قلب پمپاژ می‌کند را افزایش دهد که همین امر می‌تواند منجر به افزایش بار کاری بر روی قلب شود. بهتر است دمای آب نزدیک به دمای بدن باشد، اما داغ نباشد.

### استفاده از عصاره جینکو بیلوبا

استفاده از عصاره جینکو بیلوبا یک روش درمانی طبیعی است که ممکن است در مقابله با سرگیجه مؤثر باشد. جینکو بیلوبا یک گیاه چینی است که از برگ‌های درخت maidenhair به دست می‌آید و به عنوان درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

این گیاه می‌تواند با افزایش خون‌رسانی به مغز، به درمان سرگیجه کمک کند و مشکلات تعادلی را برطرف سازد. مطالعات نشان داده‌اند که استفاده از جینکو بیلوبا ممکن است به اندازه بتاهستین (دارویی که برای اختلالات تعادلی مانند ورتیگو استفاده می‌شود) مؤثر باشد.

### مصرف زنجبیل

یکی دیگر از ۱۰ روش خانگی عالی برای درمان سرگیجه، مصرف زنجبیل است. استفاده از زنجبیل یک روش درمانی طبیعی است که ممکن است در کاهش سرگیجه مؤثر باشد. این ادویه از دیرباز برای درمان بیماری‌های حرکتی و حالت تهوع استفاده می‌شود.

### ماساژ را امتحان کنید

ماساژ یک روش طبیعی و آرامش‌بخش برای درمان سرگیجه است که می‌تواند مؤثر باشد. اضطراب و استرس می‌توانند عوارضی از سرگیجه را تشدید کنند، بنابراین فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند ماساژ می‌توانند به کاهش این عوارض کمک کنند. ماساژ با استفاده از روغن اسطوخودوس می‌تواند خصوصاً برای کسانی که با اضطراب مواجه هستند، مفید و مؤثر باشد.

### سعی کنید حرکت نداشته باشید

در صورت تجربه سرگیجه شدید، اقداماتی مانند نشستن یا دراز کشیدن و مصرف مقدار کافی آب می‌توانند به شما کمک کنند. همچنین بهتر است از هرگونه فعالیتی که ممکن است باعث تصادف یا زمین خوردن شما شود، خودداری کنید.

از فعالیت‌هایی که ممکن است موجب افزایش خطرات باشند مانند رانندگی، ایستادن در مکان‌های بلند، استفاده از نردبان، راه رفتن در تاریکی یا استفاده از کفش‌های با پاشنه بلند پرهیز کنید تا از خطرات احتمالی جلوگیری شود.

### مصرف غلات کامل

برای جلوگیری از نوسانات قند خون که می‌تواند باعث سرگیجه شود، مصرف غذاهای پر از فیبر و دیر هضم مانند غلات کامل، نان سیوس‌دار، کینوا و جو دوسر، توصیه می‌شود. همچنین انتخاب گوشت‌های بدون چربی مانند مرغ و ماهی نیز می‌تواند به شما کمک کند.

این اقدامات با کاهش سرعت جذب قند خون و پیشگیری از نوسانات آن، به کنترل سرگیجه کمک می‌کنند و می‌توانید به عنوان یکی از ۱۰ روش خانگی عالی برای درمان سرگیجه از آن بهره‌مند شوید.

### به یک نقطه کانونی خیره شوید

بعد از شروع سرگیجه، وقتی اتاق شروع به چرخیدن کرد، بهتر است کاری که در حال انجام آن هستید را متوقف کرده و به یک نقطه کانونی ثابت مانند ساعت دیواری نگاه کنید. این کار با کمک به تثبیت تعادل و کاهش حس سرگیجه کمک می‌کند.

### بیشتر بخوانید: اوزون درمانی چیست؟

### زمان مراجعه به پزشک برای درمان سرگیجه

در صورت تجربه هر یک از موارد زیر، به شدت توصیه می‌شود که به اورژانس مراجعه کنید یا با ۱۱۵ تماس بگیرید:

1- نامنظم بودن ضربان قلب

2- درد قفسه سینه

3- تنگی نفس

4- ضعف و بی حالی

5- ناتوانی در حرکت دست یا پا

6- تغییرات در بینایی یا گفتار

7- غش کردن یا از دست دادن هوشیاری

8- آسیب سر

9- تب بالاتر از ۳/۳۸ درجه همراه با سردرد یا سفتی گردن

10- داشتن تشنج

## خلاصه مطالب

در این مقاله به ۱۰ روش خانگی عالی برای درمان سرگیجه اشاره کردیم. اگر به طور مکرر دچار سرگیجه شده یا سرگیجه‌هایی که علائم جدی دارند مانند درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس، مشکلات بینایی و... تجربه می‌کنید، حتماً باید با پزشک مشورت کنید. همچنین قبل از امتحان کردن درمان‌های خانگی، مهم است که پزشک خود را در جریان قرار دهید.

توجه داشته باشید که برخی از مکمل‌ها، گیاهان و ادویه‌ها ممکن است با داروهای مصرفی شما تداخل داشته باشند. بنابراین بسیار مهم است اطمینان حاصل کنید که این روش‌ها برای شما مناسب هستند و با داروهای دیگری که ممکن است مصرف کنید، تداخل ندارند.

برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.