

# چک لیست نهایی

## ارزیابی و تست سرگیجه به صورت علمی و کاربردی

### ۱. ثبت دقیق الگوی شروع و مدت زمان ☐

آیا سرگیجه دقیقاً با تغییر وضعیت سر (مثل غلت زدن در خواب یا نگاه به بالا) شروع می‌شود و کمتر از یک دقیقه طول می‌کشد؟ (بررسی قطعی احتمال BPPV).

### ۲. بررسی علائم شنوایی و بینایی همراه ☐

آیا همزمان با حملات سرگیجه دچار وزوز گوش، احساس پری در گوش، کاهش شنوایی، یا نیستاکموس (حرکت غیرارادی و پرشی چشم‌ها) می‌شوید؟

### ۳. تست مانور دیکس-هالپایک (Dix-Hallpike) ☐

انجام محتاطانه تست چرخشی و افتادن سر زیر نظر متخصص برای تحریک مجاری نیم‌دایره‌ای و تشخیص دقیق رسوب کریستال‌های گوش میانی.

### ۴. ارزیابی سوابق دارویی و قلبی-عروقی ☐

اندازه‌گیری فشار خون در حالت خوابیده و ایستاده (بررسی افت فشار وضعیتی) و بازنگری لیست داروهای مصرفی (مخصوصاً داروهای خواب‌آور یا کاهنده فشار).

### ۵. اجرای تست تعادلی رومبرگ (Romberg) ☐

ایستادن با پاهای کاملاً جفت‌شده و چشمان بسته به مدت ۳۰ ثانیه جهت ارزیابی دقیق عملکرد سیستم وستیبولار، حس عمقی و تعادل نخاعی.

### ۶. پایش محرک‌های محیطی و عصبی ☐

یادداشت‌برداری روزانه از ارتباط بروز سرگیجه با عواملی نظیر استرس شدید، کم‌خوابی، حملات میگرنی، یا مصرف بالای کافئین و سدیم در رژیم غذایی.

## پیشنهاد دوره‌های رایگان مرتبط

دوره هدف و برنامه‌ریزی

تندخوانی و تقویت حافظه

چله معنوی آرامش

دوره خودشناسی ویژن

امیرحسین حامدی / نویسنده، پژوهشگر، سخنران، کارآفرین و مدیر وبسایت بهارمن



## سوشال مدیا بهارمن

تلگرام: bahareman\_com

ایتا: Baharman\_com

بله: bahareman\_com@

تماس/واتس‌اپ: 09963044007

آپارات: bahareman.ir

یوتیوب: Bahareman

اینستاگرام: amirhossein\_hamedii

♥ طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی