

چک لیست نهایی

تست سرگیجه

☐ **بررسی محرک‌ها:** آیا سرگیجه با تغییر وضعیت سر (مانند بلند شدن یا چرخیدن در تخت) شروع می‌شود؟ یادداشت کردن محرک‌های دقیق، کلید شناسایی دلایلی مانند BPPV است.

☐ **تفکیک نوع احساس:** آیا حس شما «چرخش واقعی محیط یا خودتان» (سرگیجه - Vertigo) است یا احساس سبکی سر، سیاهی رفتن چشم و ضعف (Dizziness)؟ این اولین گام در تشخیص است.

☐ **ثبت زمان و تکرار:** هر حمله سرگیجه چند ثانیه، دقیقه یا ساعت طول می‌کشد و هر چند وقت یکبار تکرار می‌شود؟ (مثال: BPPV ثانیه‌ای، منبیر دقیقه‌ای تا ساعتی).

☐ **علائم شنوایی همراه:** آیا همزمان با سرگیجه، دچار وزوز گوش (Tinnitus)، کم‌شنوایی یا احساس پری و فشار در گوش می‌شوید؟ این علائم می‌تواند به سمت بیماری منبیر اشاره کند.

☐ **تست تعادل ساده (رومبرگ اصلاح‌شده):** در مکانی امن، پاها را جفت کرده و چشمان خود را برای ۳۰ ثانیه ببندید. آیا می‌توانید تعادل خود را بدون تلو تلو خوردن شدید حفظ کنید؟

☐ **اسکن علائم خطر عصبی:** آیا سرگیجه با علائمی مانند دوبینی، بی‌حسی صورت، ضعف دست و پا یا مشکل در تکلم همراه است؟ بروز این موارد نیازمند مراجعه فوری به پزشک است.

پیشنهاد دوره‌های رایگان مرتبط

چله معنوی آرامش دوره خودشناسی ویژن تقویت حافظه و تندخوانی صفحه اصلی سایت بهارمن

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



سوشال مدیا بهارمن

واتس‌اپ: 09963044007 | تلگرام | اینستاگرام | یوتیوب | آپارات

طراحی شده توسط بهارمن | امیرحسین حامدی ❤️