

# توانبخشی شنوایی در سالمندی



## کم شنوایی در سالمندان

با بالا رفتن سن در یک جامعه مشکلات مزمنی مانند کم شنوایی باعث می شود تا نیاز جامعه به خدمات مراقبتی و درمانی برای بهبود شنوایی افزایش یابد.

پیش بینی می شود در سالهای آینده، بخش بزرگی از مراجعان به درمانگاه های شنوایی را جمعیت سالمند بالای ۶۵ سال تشکیل دهند. این افراد نیاز به خدمات خاصی دارند تا بتوانند استقلال عملکردی گذشته خود را دوباره کسب کنند و در دوران بازنشستگی زندگی با کیفیت تری را تجربه کنند. گوش انسان اندام اصلی حس شنوایی است با کمک آن می توانیم صدا را تشخیص دهیم و تحلیل کنیم.

**کارکرد اصلی گوش** تشخیص ، انتقال و تبدیل اطلاعات شنیداری به امواج الکتریکی برای ارسال به مغز است. گوش نقش دیگری هم دارد و آن ایجاد حس تعادل بدن است.

پیرگوشی به صورت کاهش حساسیت شنوایی و توان درک گفتار در محیطهای پرسروصدا ، کاهش پردازش اطلاعات شنوایی در مغز و نقص در جهت یابی منبع صدا بروز میکند.

کم شنوایی ناشی از افزایش سن یا پیرگوشی، **رایج ترین نقص حسی در سالمندان** است که یکی از مشکلات جدی از نظر سلامت و ارتباط اجتماعی در این گروه است. علت ایجاد پیرگوشی به صورت دقیق مشخص نیست ولی میتوان آن را نتیجه کاهش عملکرد دستگاه شنوایی در طی زمان، تاثیر سرو صداهای محیطی، بیماریهای گوش و شنوایی مصرف داروهایی که برای گوش عوارض ایجاد می کنند و نیز زمینه ژنتیکی دانست پیرگوشی در ابتدا بر آستانه شنوایی فرد برای شنیدن صداهای زیرتر (با فرکانس بالاتر) تاثیر می گذارد و باعث میشود تا فرد نتواند گفتار دیگران را در محیطهای پر سروصدا درک کند. **جمله \*من صدای شما را می شنوم اما چیزی نمی فهمم را سالمندان کم شنوا زیاد بکار میبرند.\*** بتدریج و با شروع پیشرفت پیرگوشی، شنیدن صداهای بم تر هم مشکل پیدا میکند . سالمندان کم شنوا در شنیدن همزمان چندین صدا با شنیدن صدای فرد در محیط پر سروصدا مشکل دارند، زیرا با افزایش سن توانایی سالمند در دریافت و درک صداهایی که همراه با سروصداست، کاهش می یابد گاهی افراد این مشکلات خود را به شروع زوال عقل مرتبط می دانند و خانواده، دوستان و دیگران هم ممکن است این باور را تقویت کنند ، وارد نشدن سالمندان کم شنوا در گفتگوهای گروهی، باعث میشود تا دیگران آنها را نادیده بگیرند و فکر کنند آنها اطلاعی از موضوع مورد بحث ندارند . به علاوه، کندی حرکت و ذهن سالمند میتواند چنین برداشتی را تقویت کند و باعث تسریع کناره گیری و انزوای اجتماعی او شود.

## توانبخشی شنوایی در سالمندان

تأثیر کم شنوایی بر حسب میزان کم شنوایی، سطح فعالیت و شخصیت افراد متفاوت است. توانبخشی در گروه سالمندان باید شامل یک شیوه جامع برای ارزیابی مشکل و انجام مداخله چندبعدی باشد

هدف از توانبخشی در افراد سالمند، صرفنظر از شدت یا نوع آسیب، کمک به بازگشت مهارتهای جسمی، روانی و اجتماعی در سالمند کم شنوا است. باید توجه داشت که شرایط سالمند در تعیین و انتخاب نوع توانبخشی شنوایی تأثیر می گذارد.

تنهایی و کناره گیری به دلیل کم شنوایی میتواند باعث تاخیر سالمند برای دریافت مراقبتهای پزشکی و توانبخشی شود.

قبل از تعیین اندازه و مناسب کردن سمعک برای فرد سالمند، لازم است عوامل مختلف ارتباطی، جسمی، روانی و اجتماعی را در نظر گرفت.

مواردی که هنگام پیشنهاد استفاده از سمعک باید مدنظر قرار بگیرد عبارتند از:



- ❖ تجربه قبلی استفاده از سمعک
- ❖ مسائل مالی و امکان پرداخت هزینه
- ❖ نگرش فرد به سمعک
- ❖ درجه و میزان کم شنوایی
- ❖ میزان نیاز به سمعک
- ❖ مهارت‌های بینایی و توانایی استفاده از دست
- ❖ توصیه سایر متخصصان
- ❖ اندازه گیری آستانه شنوایی، وضعیت پرده، پشت پرده گوش، شرایط پزشکی افراد و ضرورت انجام درمان‌های پزشکی یا جراحی

## تجویز سمعک تک گوشی یا دو گوشی

در کم شنوایی های دو طرفه، انتخاب یک یا دو سمعک موضوعی است که به دقت باید مدنظر قرار گیرد در کل، تجویز دو گوشی سمعک، افزایش درک گفتار، بهبود شنوایی در جهت خاص، بهبود درک فضایی صدا و افزایش کیفیت صدا را به دنبال دارد

## سمعکهای بدون نسخه

قیمت سمعکهای بدون نسخه کمتر از سمعکهایی است که توسط یک شنوایی شناس متخصص تجویز میشوند. اگرچه این سمعکها به خاطر قیمت پایینی که دارند، برای سالمندان جذاب هستند ولی الزام است با احتیاط استفاده شوند. این نوع سمعکها ممکن است برای گروهی از سالمندان که کم شنوایی نسبتا یکنواختی دارند مفید باشد، زیرا نیاز به تقویت کمی برای وضوح گفتار دارند. با این حال، ممکن است این سمعکها با نیازهای شنوایی گروه بزرگی از سالمندان دارای شرایط خاص مناسب نباشد. نکته دیگر این که وقتی تجربه استفاده از این نوع سمعکها برای فرد خوب نباشد، ممکن است او را از تلاش برای تهیه سمعکهای مناسب منصرف کند.

## سمک جیبی :

امروزه با پیشرفت در حوزه فناوری، کمتر سمک جیبی تجویز میشود. سمکهای جیبی وسیله ای بزرگ و با قدرت زیاد بود که در جیب فرد قرار می گرفت و با تقویت دامنه وسیعی از گفتار، میتواند در افراد با کم شنوایی شدید تا عمیق مفید باشد.



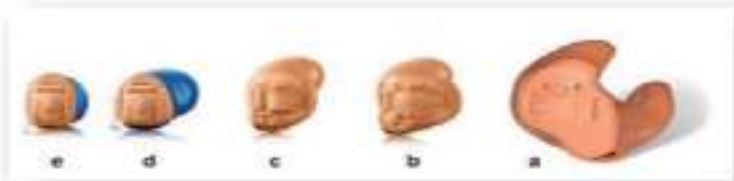
## سمک پشت گوشی:

امروزه سمکهای پشت گوشی بهترین انتخاب برای کم شنواییهای شدید تا عمیق است. همه اجزای مورد نیاز سیستم تقویت کننده و حتی باتری، داخل یک پوسته تعبیه شده و پشت گوش فرد قرار داده میشود. طراحی اجزای داخل پوسته سمک پشت گوشی به گونه ای است که تفکیک مناسبی بین میکروفون و گیرنده ایجاد شده و میتواند کم شنواییهای شدید را بهبود بخشد. این سمکها به خاطر انعطاف پذیری بالایی که دارند،

امروزه در کم شنوایی های ملایم تا عمیق استفاده میشوند. .



## سمعک داخل گوش



- ▶ کل سیستم سمعک داخل پوسته ای از قالب گوش قرار می گیرند.
- ▶ برای کمک به کم شنوایی های مختلف استفاده می شود.
- ▶ در اندازه های مختلف در دسترس می باشند.
- ▶ هرچه بزرگ تر باشند محدوده تقویت آن بیشتر است.
- ▶ در سالمندان با توجه به سهولت گذاشتن و تنظیم دستی سمعک از سمعک ها بزرگ تر استفاده می شود.
- ▶ در سمعک های بزرگتر امکان استفاده از باتری بزرگتر وجود دارد در نتیجه تعویض باتری آسانتر و طول عمر آن نیز بیشتر است





## سمعک با گیرنده داخل مجرای

- ▶ این سمعک ها بسیار شبیه به سمعک های پشت گوشی با بوله نازک هستند
- ▶ ولی بلندگوی سمعک داخل مجرای گوش قرار می گیرد.
- ▶ هرچه بلندگو به پرده گوش نزدیکتر باشد، بلندی صدا بیشتر و کیفیت آن بهتر است
- ▶ اندازه کوچک، ظاهری زیبا، توانایی کاهش انسداد سبب استقبال بیشتر کم شنوایان از این نوع سمعک شده است.
- ▶ کاهش اثر انسداد، کیفیت صدای طبیعی تری ایجاد می کند.
- ▶ مورد مصرف برای کم شنوایان ملایم تا شدید
- ▶ مشکل جاگذاشتن در گوش به علت کوچک بودن برای سالمندان وجود دارد.

## جلسه توجیهی سمعک

- ▶ بعد از تجویز و مناسب سازی سمعک، شنوایی شناس باید در مورد اجزای سمعک به بیمار و همراهانش آموزش دهد.
- ▶ بیمار نیاز دارد که بخش ها و جنبه های مختلف سمعک، نحوه استفاده از آن شامل ( گذاشتن، برداشتن، دکمه تغییر برنامه، کنترل صدا) و نحوه نگهداری و نظافت آن را یاد بگیرد.
- ▶ حین آموزش و توجیه فرد سالمند در مورد سمعک باید به عوامل شناختی، حافظه، ویژگی های جسمی و مهارت کار با دست فرد توجه داشت.
- ▶ برای اطمینان از درک گفتار توسط فرد سالمند، آموزش دهنده باید آهسته و شمرده شمرده صحبت کند و حین صحبت با فرد کم شنوا، شدت صدای خود را تغییر ندهد.

## روند بعد از مناسب سازی •

- ▶ پس از مناسب سازی اولیه، لازم است چند روز بعد از تجویز سمعک، بیمار مجدداً به شنوایی شناس مراجعه کند تا اطمینان حاصل شود که از سمعک درست استفاده کرده است.
- ▶ ممکن است شنوایی شناس بخواهد همان موارد جلسه مناسب سازی سمعک را مجدداً مرور کند.
- ▶ اگر در این جلسه سالمند از سمعک راضی نباشد، شنوایی شناس باید علت را مشخص نماید و برای رفع مشکل، سمعک را مجدداً تنظیم کند.
- ▶ شنوایی شناس باید آمادگی ارائه مشاوره به سالمند و همراهانش را داشته باشد
- ▶ سمعک را تنظیم یا تعویض نماید و برای کمک به سالمند جهت استفاده بهتر از سمعک هر کاری انجام دهد.

## وزوز گوش :



- ▶ درک صدا یا صداهایی در یک گوش و یا در سر که بدون وجود محرک صوتی خارجی شنیده می شود وزوز گوش نامیده می شود.
- ▶ صدای زیر و سوت مانند، همهمه، غرش، خش خش، صدای ضربان دار، تق تق
- ▶ نوع صدا، زیر و بمی، بلندی و آزاردهندگی وزوز گوش متفاوت می باشد
- ▶ مشکل شایعی است
- ▶ تقریباً همه افراد یک بار در طول عمر خود حداقل یک بار یا برای مدتی کوتاه، صدایی مانند صدای زنگ ملایم یا صدای دیگری را می شنود.
- ▶ برخی از افراد وزوز مداوم دارند که منجر به افسردگی می شود

وزوز گوش می تواند بر روی فعالیت های روزمره، خواب، تمرکز، کار، تفریح و ارتباط با دیگران تاثیر منفی بگذارد. تأثیر وزوز گوش در افراد مختلف، متفاوت است، به طوری که در برخی می تواند باعث اضطراب شدید شود و زندگی فرد را مختل کند.

## عوامل ایجاد کننده وزوز گوش:



- ▶ ضربه به سر
- ▶ مصرف داروهایی مانند آسپرین،
- ▶ کم خونی
- ▶ فشارخون بالا
- ▶ برخی عفونت ها
- ▶ فشارهای روانی
- ▶ جرم گوش
- ▶ برخی سرطانها
- ▶ قرارگیری در معرض صداهای بلند و کم شنوایی
- ▶ پیرگوشی

## پیشگیری از بروز وزوز ناشی از سر و صدای زیاد

- ▶ دوری از صدا و یا کاهش زمان در معرض بودن، نقش مهمی در پیشگیری از کم شنوایی و عوارض دیگری مانند وزوز دارد.
- ▶ اگر امکان حذف منبع سر و صدا و یا زمان قرار گرفتن در معرض آن نباشد، استفاده از وسایل حفاظت شنوایی می تواند از بروز چنین آسیب هایی جلوگیری کند.
- ▶ اصلاح عادات نامناسب مانند شنیدن رادیو و تلویزیون با صدای بلند، استفاده زیاد از رایانه به ویژه استفاده از هندزفری تلفن های همراه می تواند در هر سنی مشکل آفرین باشد
- ▶ سرویس گردن و تعمیرات منظم و یا تعویض آن ها با دستگاه های جدید
- ▶ اگر نتوان میزان سروصدا را کم کرد ، باید مدت زمان در معرض سروصدا بودن فرد را کاهش داد .
- ▶ استفاده از وسایل حفاظت شنوایی که در داخل مجرای گوش قرار می گیرند و یا به طور کامل گوش را می پوشانند ، یک راهکار مهم و اثربخش است .

## کمک به افراد مبتلا به وزوز گوش:

▶ فردی که وزوز گوش دارد، باید در قدم اول به پزشک متخصص گوش و حلق و بینی و یا شنوایی شناس مراجعه کند. اگر وزوز از دسته ای باشد که دارو درمانی و یا جراحی نیاز دارد، پزشک متخصص مراحل بعدی درمان را به عهده میگیرد، ولی اگر وزوز از مواردی باشد که با دارو درمانی و یا جراحی بهبود نمی یابد، درمان بر عهده شنوایی شناس است.



## برای فرد مبتلا به وزوز گوش چه کاری میتوان کرد:

► یکی از علل آزاردهنده بودن وزوز گوش این است که ما آن را میشنویم، اما نمیتوانیم منشأ آن را ببینیم و بفهمیم که از کجا آمده است. برای ما طبیعی است که بخواهیم منبع صداها را پیدا و شناسایی کنیم. در نتیجه، اگر نتوانیم آن را پیدا کنیم، حس بدی پیدا می کنیم. اگر فرد هیچ دلیلی برای وجود وزوز گوش خود پیدا نکرده باشد، باید به آن عادت کند. حتی به صداهاى بلند، اگر تهدیدآمیز نباشند، می توان عادت کرد.

اکثر اقدامات درمانی شامل خدمات مشاوره و تمرینات صدادرمانی برای خوگرفتن به وزوز گوش است. باید کاری کرد تا با کمک به سیستم شنوایی فرد مبتلا، وزوز گوش به عنوان یک صدای پس زمینه و غیرمهم در نظر گرفته شود.



- ▶ **توجه و تمرکز** نیز نقش مهمی در میزان آزاردهندگی وزوز گوش دارد. اگر بتوان با انتقال مهارت‌های کنترل توجه (مانند **حواس پرتی**) به بیمار کمک کرد تا در موقعیتهای استرس زا توجه خود را از وزوز گوش دور کند، بسیار تاثیرگذار خواهد بود.
- ▶ روش دیگر کمک به افراد برای **تغییر توجه و تمرکز** فرد از وزوز گوش به چیز دیگری است. با اعمال کنترل بر توجه، اضطراب مربوط به وزوز گوش کاهش مییابد و حال بیمار بهتر می شود.

- ▶ اگر بتوان به فرد مبتلا به وزوز گوش آموزش داد تا کمتر به صدای غیرطبیعی وزوز گوش توجه کند و بیشتر صداهای واقعی را بشنود، میتوان به او کمک کرد. باید از بیمار بخواهیم به صداهای اطراف خود گوش دهد و منابع آن صداها را کشف کند، درباره صداهایی که می شنود، صحبت کند. به بیمار یادآوری کنید وقتی در مورد صداهایی که در محیط می شنود صحبت می کند، وجود وزوز را فراموش می کند، چون نمی توانیم همه صداها را در یک لحظه بشنویم و باید انتخاب کنیم.





- ▶ در فردی که کم شنوایی دارد، معمولاً استفاده از **سمعک** باعث کاهش آزاردهندگی وزوز گوش می شود، ضمن آن که درک صداها را هم بهبود می بخشد.
- ▶ **آموزش به بیماران برای کنار آمدن** با وزوز گوش خود نیز مهم است.
- ▶ کنترل فشار روانی و یادگیری **روشهای آرام سازی** می تواند به کاهش اثرات وزوز گوش و جلوگیری از تشدید آن کمک کند.
- ▶ یکی از شکایات بسیار رایج در بین مبتلایان به وزوز گوش، مشکل خوابیدن است. مشکلات خواب ممکن است شامل بیدار شدن منظم در طول شب و مشکل در خوابیدن باشد. ممکن است به دلیل کاهش صدای محیط در شب، وزوز گوش در هنگام خواب بلندتر و قابل توجه تر به نظر برسد.



• **بهبود کیفیت و توانایی افراد برای خوابیدن**، می تواند اثرات سوء وزوز گوش را کاهش دهد. **بهداشت خواب** شامل تمرینات رفتاری است که باعث خواب خوب می شود. لازم است از فرد مبتلا به وزوز درباره وضعیت و الگوی خواب او پرسیده شود. فعالیتهای مناسب قبل از زمان خواب، حفظ یک محیط خوب خواب و رفتار روزانه اهمیت زیادی دارد. کافئین و نیکوتین هر دو دارای اثرات تحریک پذیری بالا هستند، بنابراین مصرف آنها باید تنظیم شود. ورزش منظم باعث بهبود کیفیت خواب می شود، اما نباید آن را نزدیک به زمان خواب انجام داد. درمان اختلالات خواب وقتی با سایر مداخلات (مانند تمرینات آرام سازی) همراه شود، باعث بهبود بیشتری در علائم وزوز گوش می شود



## پ. سرگیجه در سالمندان

گوش انسان علاوه بر این که اندام اصلی شنوایی است، حس تعادل را نیز ایجاد می کند. سرگیجه حالتی است که در آن تعادل بدن از دست می رود و فرد احساس می کند محیط یا خودش می چرخد. گاهی سرگیجه واقعی نیست و فرد احساس چرخش (خود یا محیط) ندارد، بلکه احساس می کند سرش سبک شده و به دنبال آن دچار ضعف و بیجالی می شود. این حالات معمولاً به علت خستگی زیاد، کاهش قندخون و یا آب بدن رخ می دهد. در صورت وجود سرگیجه واقعی به ویژه اگر مداوم باشد، باید به دنبال شناسایی علت و رفع آن بود





## علل شایع سرگیجه :

۱. کمبود آب بدن

۲. مصرف خودسرانه برخی از داروها: برخی داروهای ضد حساسیت (آنتی هیستامین ها)، داروهای ضد تشنج، داروهای ضد فشار خون، آنتی بیوتیکها، داروهای ضد افسردگی و ضد جنون، مسکنها و داروهای ضد التهاب می توانند باعث ایجاد سرگیجه شوند.

۳. بیماری منیر: یک بیماری گوش داخلی است که باعث بروز سرگیجه، کم شنوایی، وزوز یا احساس پری در گوش می شود و می تواند فعالیت های روزانه فرد را مختل کند. علائم این بیماری عیارتیند از: سرگیجه مکرر و ناگهانی: معمولا چرخشی است و خودبخود شروع و به طور ناگهانی متوقف می شود. این سرگیجه معمولا از ۲۰ دقیقه تا چند ساعت طول می کشد و اغلب با تهوع شدید همراه است از دست دادن شنوایی: این علامت به ویژه در اوایل ابتلا به بیماری شایع است .

**۴. عفونت و التهاب در گوش میانی و داخلی:** سرگیجه ای که به علت وجود عفونت و التهاب در گوش داخلی باشد، معمولاً به همراه کاهش شنوایی و احساس درد در ناحیه گوش است. درمان این نوع سرگیجه پس از تشخیص قطعی توسط پزشک متخصص، تجویز آنتی بیوتیک است.

**۵. کاهش قند خون:** این مشکل در کسانی که به دیابت مبتلا هستید، بیشتر خود را نشان می دهد. مصرف خودسرانه و یا بیش از حد داروهای دیابتی (مانند متفورمین) و نیز تزریق انسولین هم میتواند باعث سرگیجه شود. در افراد غیردیابتی گاهی نخوردن غذا می تواند باعث بروز سرگیجه شود که معمولاً با سردرد همراه است.

**۶. پایین آمدن فشار خون:** این حالت باعث بروز احساس سبکی در سر می شود. در مواقعی که میزان افت فشار خون بیش از حد است، غش و ضعف بدن را هم به دنبال دارد. در بیشتر مواقع افت فشار خون به دلیل مصرف غذاهای ترش و کاهش سدیم بدن اتفاق می افتد. ایستادن و یا نشستن بیش از حد در بروز سرگیجه مؤثر هستند.

**۷. بیماری های قلبی:** وقتی قلب در پمپاژ خون ضعیف عمل می کند، خون کافی به مغز نمی رسد. در چنین مواردی فرد احساس ضعف و بی حالی دارد. در بیماران قلبی ضربان قلب غیرطبیعی، تند و یا خیلی سریع اتفاق می افتد. در چنین مواقعی جریان خون توسط دریچه یاریکی مسدود می شود. این وضعیت جسمی سرگیجه و غش کردن را به دنبال دارد. حرکت ناگهانی برای بلند شدن هم مانع از رسیدن خون کافی به مغز می شود. در چنین مواقعی حتی برای افراده سالم هم سرگیجه ناگهانی اما موقت اتفاق می افتد.

**۸. میگرن:** وقتی سرگیجه دورانی همراه با سردرد شدید باشد باید به میگرن فکر کرد. سرگیجه میگرنی اغلب با سردرد یک طرف سر، افزایش ضربان قلب، تهوع و استفراغ و سبکی سر همراه است.

**۹. کم خونی:** سرگیجه های مداوم می تواند نشانه کم خونی مزمن باشد. کم خونی به علت کمبود آهن، کمبود اسید فولیک و ویتامین B می تواند سرگیجه ایجاد کند. هموگلوبین خون مسئولیت حمل اکسیژن به بافت های مختلف بدن را بر عهده دارد و با کاهش اکسیژن رسانی به مغز در اثر کم خونی، فرد دچار سرگیجه می شود.

**۱۰. کمبود ویتامین ب ۱۲:** کمبود این ویتامین منجر به بروز مشکلات عصبی از جمله کاهش فشارخون و از بین رفتن تعادل بدن می شود. این بیماران وقتی از حالت نشسته به یکباره از جای خود بلند شوند، دچار سرگیجه شدید و سیاهی رفتن چشم ها می شوند. در بیشتر مواقع درمان این بیماری با تجویز ویتامین ب ۱۲ امکانپذیر است.

**۱۱. بیماری پارکینسون:** در این بیماری که اغلب در افراد سالمند خود را نشان می دهد، سرگیجه مداوم وجود دارد. پارکینسون ابتدا با لرزش در یک دست شروع می شود و سپس خشکی و کیند شدن هر دو دست و پاها را به دنبال دارد. البته سرگیجه به تنهایی نمی تواند علامت مبتلا شدن به پارکینسون باشد و این بیماری علائم دیگری مانند تغییر قدرت تکلم، از دست دادن قدرت حرکت بدن و سفت شدن عضلات را به همراه دارد.

**۱۲. تومور عصب شنوایی:** یک علت سرگیجه و بی حالی وجود تومور خوش خیمی است که در بخش ی از عصب شنوایی (محل اتصال گوش داخلی به مغز) ایجاد می شود. این تومور به آهستگی رشد می کند، ولی می تواند آنقدر بزرگ شود که به مغز فشار وارد کند. این بیماری اغلب در دهه ۴۰ تا ۶۰ زندگی بروز می کند و اگر شدید شود، بی حسی و فلج شدن صورت را به دنبال دارد. به مرور زمان قدرت شنوایی را از بین می برد و باعث وزوز گوش در یک سمت می شود. سرگیجه و بی تعادلی از علائم دیگر این بیماری است.



## زمان مراجعه فرد مبتلا به سرگیجه به پزشک

اگر علت سرگیجه ناگهانی و موقت، کم آبی، کاهش قند خون و خستگی باشد، معمولاً جای نگرانی نیست. اما زمانی که این وضعیت مداوم و آزاردهنده باشد، مراجعه به پزشک ضرورت دارد. به طور کلی اگر سرگیجه با علائم دیگری از جمله درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا تپش قلب همراه شود، نباید آن را نادیده گرفت. از دست دادن قدرت تکلم، احساس ضعف در بازو یا پا و یا ایجاد مشکل در گفتار یا درک گفتار نیز می‌تواند از ابتلا به یک بیماری جدی خبر دهد. در چنین مواقعی حتماً به پزشک مراجعه کنید.





## پیشگیری از سرگیجه در افراد سالمند

➤ موقعیت سر و بدن خود را به طور ناگهانی تغییر ندهید. برای مثال، به جای این که بلافاصله از بستر بلند شوید، قبل از ایستادن ابتدا یک یا دو دقیقه بنشینید. هنگام ایستادن نیز باید مطمئن شوید که جایی برای تکیه دادن به آن دارید.

➤ اطمینان پیدا کنید که در طی روز به مقدار کافی آب می نوشید.

➤ افرادی که دچار سرگیجه می شوند، باید مکانی امن برای ایستادن و نشستن پیدا کنند یا در صورت لزوم سریعاً دراز بکشند و تا زمان از بین رفتن سرگیجه، بی حرکت بمانند.

➤ اگر در اثر سرگیجه زمین خورده اید، به پزشک خود مراجعه کنید تا صدمات سر یا ضربه های دیگر را بررسی نماید.

