

۶۴ احساس از حال رفتن و غش کردن

افرادی که دچار احساس از حال رفتن می شوند، معمولاً احساس سبکی سر، سرگیجه و شاید تهوع دارند. ممکن است احساس از حال رفتن گاهی باعث از دست رفتن یا کاهش هوشیاری به صورت موقت و کوتاه شود که اصطلاحاً به آن غش کردن می گویند. احساس از حال رفتن و غش کردن، معمولاً به علت پایین افتادن ناگهانی فشارخون (مثلاً به خاطر یک شوک احساسی و عاطفی) یا به دلیل پایین افتادن قندخون صورت غیر طبیعی، ایجاد می شود. حملات گاهگاهی از حال رفتن، به ندرت جای نگرانی دارد، اما در صورتی که این حملات تکرار شوند یا غش کردن بدون هیچ علت واضحی اتفاق بیفتد، باید حتماً پیگیری پزشکی انجام شود. گاهی ممکن است علت کاهش هوشیاری بیماری های زمینه ای جدی باشد.

شروع

آیا احساس از حال رفتن، همراه با احساس چرخیدن بوده است؟

بله

خیر

به نمودار ۶۵ سرگیجه، (صفحه ۱۶۲) مراجعه کنید.

علت احتمالی: پایین افتادن فشارخون به خاطر تغییر وضعیت، حالتی است که طی آن فشارخون، موقع برخاستن از حالت نشسته، درازکش یا خم شده، پایین می افتد. این افت فشارخون می تواند باعث ایجاد احساس از حال رفتن در شما شود.

آیا ناگهان از حالت نشسته، درازکش یا خم شده بلند شده بودید؟

بله

خیر

اقدامات لازم: اگر این نوع احساس از حال رفتن و غش کردن در شما وجود دارد، خود را عادت بدهید که به آرامی از وضعیت نشسته، خوابیده یا خم شده بلند شوید. در کل، این نوع احساس از حال رفتن و غش کردن، جای نگرانی ندارد اما در صورتی که مکرر برایتان اتفاق می افتد یا در صورتی که مصرف داروی خاصی می کنید، به پزشک خود مراجعه کنید.

آیا باردار هستید؟

بله

خیر

آیا دارو مصرف می کنید؟

بله

خیر

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: برخی داروها با کاهش فشارخون باعث می شوند که احساس از حال رفتن و غش کردن ایجاد شود. در صورتی که برای داروهای ضد فشارخون بالا مصرف می کنید، اثر مطلوب این داروها، کاهش مقدار فشارخون است هرچند ممکن است مقدار دارویتان نیاز به تنظیم داشته باشد. قبل از مراجعه به پزشک، نباید مصرف داروهای تجویز شده را قطع کنید.

آیا به علت بیماری دیابت تحت درمان هستید یا چند ساعت است که چیزی نخورده اید؟

بله

خیر

علت احتمالی: احتمالاً دلیل احساس از حال رفتن و غش کردن شما، کاهش قندخون است.

آیا پیش از احساس از حال رفتن، چندین ساعت در آب و هوای گرم و دم کرده بوده اید؟

بله

خیر

اقدامات لازم: مواد شیرین مصرف کنید و توصیه های مبحث «احساس از حال رفتن» را اجرا کنید (همین صفحه). اگر در عرض ۱۰ دقیقه بهتر نشدید، با پزشک خود تماس بگیرید. اگر احساس از حال رفتن و غش کردن شما مکرراً اتفاق می افتد، به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی و اقدامات لازم: گرمای بیش از حد، باعث ایجاد احساس از حال رفتن و غش کردن می شود. در اتفاقی خنک بنشینید یا دراز بکشید و به مقدار فراوان، مایعات خنک بنوشید.

ادامه در صفحه بعد

هشدار!

تشخیصی حمله تشنج: کاهش هوشیاری همراه با حرکات پرشی، گاز گرفتن زبان یا بی اختیاری ادرار می تواند نشان دهنده حمله تشنج باشد. اگر فکر می کنید که فردی در حال تشنج است، فوراً آمبولانس درخواست کنید. اگر لحظاتی قبل دچار حمله تشنج شده اید، همین حالا با پزشک خود تماس بگیرید.

علت احتمالی: احساس از حال رفتن یا غش کردن در دوران بارداری بسیار شایع است. تغییرات هورمونی، موجب شل شدن و گشاد شدن رگ های خونی سرتاسر بدن می شود و فشارخون را پایین می آورد.

اقدامات لازم: تا حد امکان از ایستادن به مدت طولانی دوری کنید. اگر به هر دلیلی لازم است که مدتی طولانی سرپا بایستید، پاهای خود را حرکت دهید تا برگشت خون پاها به سمت قلب بهتر انجام شود. اگر احساس می کنید که دارید از حال می روید، بنشینید و اگر نشسته اید به پهلو دراز بکشید. اگر احساس از حال رفتن شما مکرراً اتفاق می افتد یا اگر غش کرده اید، به پزشک خود مراجعه کنید.

مبارکت های کم کم

احساس از حال رفتن

احساس از حال رفتن و غش کردن ممکن است با عرق کردن و احساس تهوع همراه باشد. محدوده دید شما تنگ تر می شود تا حدی که احساس می کنید دارید از درون یک سوراخ یا تونل به اطراف نگاه می کنید. فردی که همراه شماست ممکن است بگوید که رنگتان پریده است. این علائم، به خاطر کاهش جریان خون مغز است. از دستورات زیر پیروی کنید تا علائمتان بهبود یابد و دچار کاهش هوشیاری نشوید.

قرار دادن سر بین زانوها



احساس از حال رفتن و غش کردن بنشینید و سر را بین زانوها قرار دهید یا آن که دراز بکشید و پاهایتان را روی بالش یا صندلی قرار دهید.

