

ચક્કર અને મૂર્છા

Dizziness and fainting

શ્વસન શરીરવિજ્ઞાન
દર્દીઓ માટે માહિતી

પ્રકાશિત: એપ્રિલ 2026

સુધારો: એપ્રિલ 2029

પત્રિકા નંબર: 280, પૃષ્ઠાં: 3

જાણવામાં આવેલ નિદાન (જો લાગુ હોય તો):

ટિલ્ટ ટેબલ ટેસ્ટની તારીખ:

પરિચય

બ્લડ પ્રેશરમાં ઘટાડો અને ક્યારેક હૃદયના ધબકારા, તમારા મગજમાં બલ્ક ફ્લોનો ઘટાડો લાવી શકે છે. જો આ ખૂબ જ ઓછું થઈ જાય તો તે ચક્કર, તમારી દ્રષ્ટિમાં ખલેલ પેદા કરી શકે છે અથવા તમને બ્લેકઆઉટ (બેહોશ) કરી શકે છે.

જો તમને હળવા માથાનો દુખાવો, ચક્કર આવવા અથવા બેહોશીના વારંવાર, ન સમજાય તેવા એપિસોડ હોય તો તમારા ડૉક્ટર ટિલ્ટ ટેબલ ટેસ્ટની ભલામણ કરી શકે છે. ટેસ્ટ એ નક્કી કરવામાં મદદ કરી શકે છે કે કારણ તમારા બ્લડ પ્રેશર અથવા હૃદયના ધબકારા સાથે સંબંધિત છે.

ચક્કર અને મૂર્છાને રોકવા માટે હું શું કરી શકું?

તમારા લક્ષણો ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટે તમે તમારી જાતે કરી શકો તેવી ઘણી બધી વસ્તુઓ છે:

1. સારી રીતે પાણી પીઓ. ખાતરી કરો કે તમે દરરોજ 2 થી 3 લિટર બિન-કેફીનયુક્ત પ્રવાહી પીતા હો; જો હવામાન ગરમ હોય તો વધુ. આમાંથી ઓછામાં ઓછું અડધું બપોરના સમયે લેવું જોઈએ.
આ તમારા લક્ષણોને નોંધપાત્ર રીતે ઘટાડી શકે છે.
2. પથારીમાંથી ઉઠતા પહેલા સવારે 2 ગ્લાસ પાણી પીવો અને પછી દિવસ દરમિયાન પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીવો જેથી તમારું પેશાબ (પેશાબ) સાફ રહે (પીળો રંગ નહીં).

આરોગ્ય માહિતી અને સપોર્ટ www.nhs.uk

ઉપર મળી રહે છે અથવા બિન- ઈમર્જન્સિસ તબીબી સલાહ માટે 111 પર ફોન કરો

www.uhleicester.nhs.uk ન નકશા ભટ્ટો મુલકાતા લો અને લેસ્ટરની હોસ્પિટલો વિષેની આ માહિતી પત્રિકા વિષે ફ્રીડબેક કે ડુ ફર્નિવશન આપવા વિષે મુલકાતા લેવા, સંપર્ક કરો uhl-tr.informationforpatientsmailbox@nhs.net

3. તમારા કેફીનનું સેવન દરરોજ 3 કપથી વધુ ન કરો, આમાં કોફી, ચા, કોલા પીણાં અને મોટાભાગના એનર્જી ડ્રિંક્સનો સમાવેશ થાય છે. કેફીનવાળા પીણાં પીવાથી તમને વધારે પેશાબ જવાનું થાય છે.
4. તમારા આલ્કોહોલના સેવનનું નિરીક્ષણ કરો; ઓછી માત્રામાં પણ આલ્કોહોલ તમારા શરીરને નિર્જલીકૃત કરી શકે છે અને તમારા લક્ષણોમાં વધારો કરી શકે છે.
5. દિવસમાં 1 મોટા ભોજનને બદલે નાનું, નિયમિત ભોજન લો. મોટા ભોજન પછી બ્લડ પ્રેશર ઘટી શકે છે. બ્રેકફાસ્ટ ચૂકશો નહીં. તે જ રીતે, પોષણમાં રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે.
6. તમારા ખોરાકમાં થોડું મીઠું ઉમેરવું અથવા દરરોજ કંઈક મીઠું ખાવાથી સમય જતાં તમારું બ્લડ પ્રેશર વધારવામાં મદદ મળી શકે છે. આ અમુક દર્દીઓ માટે યોગ્ય ન હોઈ શકે અને તમારા ડૉક્ટરની સલાહ પર જ હાથ ધરવું જોઈએ.
7. કસરત કરતી વખતે, પહેલાં, દરમિયાન અને પછી હાઇડ્રેટ્ડ રહેવા માટે પુષ્કળ પાણી અથવા પ્રવાહી પીવો.
8. જો તમે અન્ય કારણોસર અસ્વસ્થ હોવ તો તમારા પ્રવાહીનું સેવન વધારવું મહત્વપૂર્ણ છે.
9. ગરમ અને ગરમ વાતાવરણને કારણે રક્તવાહિનીઓ આરામ અને પહોળી થાય છે જે બદલામાં બ્લડ પ્રેશર ઘટાડે છે. જો ગરમ વાતાવરણમાં રહેવું અનિવાર્ય હોય, તો તમારા પ્રવાહીના સેવનમાં વધારો કરો અને સાવચેતીનાં પગલાં લો. આ જ કારણોસર, ખૂબ ગરમ સ્નાન અથવા શાવર લેવાથી તમારું બ્લડ પ્રેશર ઘટી શકે છે.
10. કપડાંના છૂટક સ્તરો પહેરો અને ઠંડુ રાખવાનો પ્રયાસ કરો. ગરદન આસપાસ ટાઇટ કપડાં ટાળો દા.ત. સંબંધો અને સ્કાર્ફ.
11. સપોર્ટ સ્ટોકિંગ્સ અથવા ટાઇટ પહેરવાથી લોહીને હૃદયમાં પાછું લાવવામાં મદદ મળી શકે છે, જ્યારે પથારીમાં જાઓ ત્યારે તેને ઉતારી શકો છો.
12. લાંબા સમય સુધી ઊભા રહેવાનું કે બેસવાનું ટાળો. જો અનિવાર્ય હોય તો, તમારા વાઇરડાના સ્નાયુઓને ક્લેન્થ કરો અને છોડો અથવા તમારા પગના બોલ પર આગળ ધપાવો. તમારા પગના સ્નાયુઓનો આ રીતે ઉપયોગ કરવાથી રક્ત પ્રવાહને પ્રોત્સાહન મળે છે, જે બદલામાં બ્લડ પ્રેશર વધારે છે.
13. મુદ્રામાં અચાનક ફેરફાર (ઉદાહરણ તરીકે, બેઠક અથવા સૂવાની સ્થિતિમાંથી ખૂબ ઝડપથી ઉઠવું) બ્લડ પ્રેશરમાં ઘટાડો લાવી શકે છે, તેથી ખાતરી કરો કે તમે તમારો સમય કાઢો છો.
14. ભારે વસ્તુઓ ઉપાડવાનું ટાળો. તાણ હૃદયના ધબકારા ધીમું કરી શકે છે અને બ્લડ પ્રેશર ઘટાડી શકે છે.
15. શારીરિક રીતે એક્ટિવ રહો.
16. પલંગનું માથું સહેજ ઊંચું રાખીને સૂવાથી કેટલાક કિસ્સાઓમાં મદદ મળી શકે છે (દા.ત. પલંગના દરેક પગ નીચે 1 ઘરની ઈંટને માથાના છેડે મૂકવી). સમય જતાં, આ તમારા આરામનું બ્લડ પ્રેશર વધારી શકે છે.

જ્યારે મને ચક્કર આવે અથવા ચક્કર આવે ત્યારે મારે શું કરવું જોઈએ?

- બેસો અથવા સૂઈ જાઓ જો તમે કરી શકો, તો સપાટ સૂઈ જાઓ અને તમારા પગ દિવાલ સામે ઊભા કરો આ તમારા હૃદય તરફ લોહીનો પ્રવાહ વધારીને બ્લડ પ્રેશર વધારે છે.
- જો તમે સ્કવોટિંગ પોઝિશનમાં જઈ શકો તો આ મદદ કરી શકે છે. એમ કરવાથી તમારા માથા સૂધી જો કે, બેક અપ કરતી વખતે, ખાતરી કરો કે તમે ધીમે ધીમે ઉઠો છો.

- જો તમે બેસી શકતા નથી અથવા સૂઈ શકતા નથી, તો તમારા હાથ, પગ, પેટ અને નિતંબના સ્નાયુઓને ચુસ્તપણે ખેંચવાથી, તમારે એક જ સમયે આ બધા સ્નાયુઓને તાણ કરવાની જરૂર નથી, પરંતુ જ્યાં સુધી તમે સક્ષમ છો ત્યાં સુધી તણાવ રાખો. આ કરતી વખતે તમારે તમારો શ્વાસ રોકવો જોઈએ નહીં. તમે આ કસરતો ઉભા રહીને, બેસીને અથવા સૂતી વખતે કરી શકો છો.

આ બધા હૃદયમાં લોહીના પાછલા પ્રવાહમાં વધારો કરી શકે છે અને બ્લડ પ્રેશરમાં સુધારો કરી શકે છે. હળવા માથાની લાગણી થોડીવાર પછી દૂર થઈ જવી જોઈએ. એકવાર તમને સારું લાગે, પછી ધીમે ધીમે અને કાળજીપૂર્વક ઉઠો. જો તમે હજુ પણ બેહોશ અનુભવો છો, તો તમારે થોડી વધુ મિનિટો માટે સૂવું પડશે.

તમારા એપિસોડ્સની ડાયરી રાખવી

જો તમને કોઈ વધુ લક્ષણો ચાલુ રહે, તો કૃપા કરીને નીચેની ડાયરી પૂર્ણ કરો અને તેને તમારી આગામી આઉટપેશન્ટ ક્લિનિક એપોઇન્ટમેન્ટમાં તમારી સાથે લાવો.

| તારીખ અને સમય | તમે પહેલા શું કરી રહ્યા હતા? | તમને શું લાગ્યું? | શું તમે લાગણીઓને રોકવાનું મેનેજ કર્યું? જો એમ હોય તો કેવી રીતે? | શું તમે ભાંગી પડ્યા? જો એમ હોય તો કેટલા સમય માટે? શું તમે તમારી જાતને ઇજા પહોંચાડી? | ત્યાં સાક્ષીઓ હતા? તેઓએ કહ્યું શું થયું? | શું તમે કોઈ તબીબી સારવાર લીધી છે? |
|---------------|------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| તારીખ અને સમય | તમે પહેલા શું કરી રહ્યા હતા? | તમને શું લાગ્યું? | શું તમે લાગણીઓને રોકવાનું મેનેજ કર્યું? જો એમ હોય તો કેવી રીતે? | શું તમે ભાંગી પડ્યા? જો એમ હોય તો કેટલા સમય માટે? શું તમે તમારી જાતને ઈજા પહોંચાડી? | ત્યાં સાક્ષીઓ હતા? તેઓએ કહ્યું શું થયું? | શું તમે કોઈ તબીબી સારવાર લીધી છે? |
|---------------|------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

સંપર્ક વિગતો

રેસ્પાયરેટોરી ફીઝીયોલોજી - 0116 258 3420.

અમારા ઓનલાઇન દર્દી માહિતી સ્ટોરમાંથી આ પત્રિકાની ઇલેક્ટ્રોનિક નકલ ડાઉનલોડ કર્યા માટે તમારા સ્માર્ટ ફોનથી આ QR કોડ સ્કેન કરો.



اگر آپ کو یہ معلومات کسی اور زبان میں درکار ہیں، تو براہ کرم مندرجہ ذیل نمبر پر ٹیلی فون کریں۔
 على هذه المعلومات بلغةٍ أخرى، الرجاء الاتصال على رقم الهاتف الذي يظهر في الأسفل
 જો તમને અન્ય ભાષામાં આ માહિતી જોઈતી હોય તો નીચે એમલ નંબર પર કૃપા કરી ટેલિફોન કરો.

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਸਿ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿਚਿ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਰਿਯਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਤੇ ਗਏ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਰੋ।

Aby uzyskać informacje w innym języku, proszę zadzwonić pod podany niżej numer telefonu

જો તમને આ માહિતી બીજી ભાષામાં અથવા સહેલાઈથી વાંચી શકાય અથવા અંધલિપિ જેવી રચનામાં જોઈતી હોય તો, કૃપા કરી 0116 250 2959 પર ફોન કરો અથવા ઈમેઈલ કરો uhl-tr.equalitymailbox@nhs.net



લેસ્ટરની હોસ્પિટલો એ એક સંશોધન કરનાર સક્રિય ટ્રસ્ટ છે આથી તમારા વોર્ડ અથવા તમારા ક્લિનિકમાં સંશોધન ચાલુ હોય તેવું તમને જોવા મળી શકે. સંશોધનના ફાયદાઓ અને તમારા પોતાના સમાવિષ્ટ થવા વિષે માહિતી મેળવવા, તમારા ક્લિનિશન અથવા નર્સ સથો વતાયીત કરો, 0116 258 8351 પર ફોન કરો અથવા ઇમેઈલ કરો www.uhleicester.nhs.uk/reasearch/patients-public/be-part-of-our-research/