



Konu: Baş dönmesi

Vertigo atakları – hangi durumlarda doktora başvurulur

Hemen hemen herkes şu fenomeni iyi bilir: birdenbire yer sallanır, her şey döner ve çevrede yön bulmakta zorluk çekilir. Böylesi vertigo atakları, arada bir meydana geldikleri ve çabuk kayboldukları zaman normaldir. Bunun nedeni gözler ve denge hissi arasındaki bağlantının geçici bir süreliğine devre dışı kalması olabilir. Bu, pasif bir şekilde hareket ederken, mesela hareket halindeki bir araç içerisinde kitap okurken, çok insanın başına gelir.

Hafif, geçici bir kan dolaşım bozukluğu da baş dönmesine yol açabilir. Tansiyonu düşük olan insanların, otururken ya da yatarken hızlıca ayağa kalktıklarında, çoğu zaman gözleri kararır.

Vertigo atakları genellikle zararsızdır. Ama ciddiye alınabilecek bir hastalığın, mesela bir inmenin belirtisi de olabilirler. Semptomlar, etkilenmiş kişiye ciddi sorunlar getirebilir, sıklıkla meydana gelmesi durumunda gündelik hayata hakim olabilirler.

Doktor tarafından tespit

Baş dönmesi hep aynı durumlarda, mesela kişi bir yükseklikten aşağıya bakarken, meydana gelirse, bunun nedeni belki basit bir şekilde ortaya çıkarılabilir. Bu durumda “yükseklik baş dönmesinden” bahsedilebilir. Belirgin bir bağlantı bulunamadığında, nedeni tespit etmek daha zor olur. O zaman doktor tarafından bir muayene gerekir. Düzensizliğin ciddi olup olmadığını sadece bir muayene ortaya çıkarabilir. Daha ayrıntılı muayeneler nörolog (sinir uzmanı) ya da kulak-burun-boğaz uzmanı tarafından gerçekleştirilmelidir.

Baş dönmesinin ve meydana geldikleri durumların eksiksiz tarif edilmesi, doktorun nedenleri bulmasında çok önemli bir rol oynar. Herhangi bir neden açıklandıktan sonra, çoğu zaman hedefleri belli bir tedaviye başlanabilir.

Vertigonun (baş dönmesinin) nedenleri nelerdir?

- Baş dönmesi ataklarının hep aynı durumlarda meydana gelip gelmediğine dikkat edin. Yükseklikte? Hızlıca ayağa kalkıldığında? Araçta? Genel olarak seyahatte? Başın hızlıca döndürülmesiyle?

- En iyisi, hangi durumlarda baş dönmesinin meydana geldiğini, bunu nasıl yaşadığınızı ve ne kadar zaman sürdüğünü, bir vertigo günlüğüne not edin.
- Baş dönmesini nasıl hissettiğinizi tarif etmeye çalışın. Çevrenizdeki her şey dönüyor mu? Ya da yerin sallanması gibi mi hissederseniz? Gözleriniz kararır mı? Gözlerinizi kapatınca, baş dönmesi devam ediyor mu?
- Eşlik eden semptomlara dikkat edin. Aynı zamanda mideniz bulanıyor mu? Hatta kusmanız gerekiyor mu? Vertigo atağı öncesinde ya da bu sırada korku durumu oluşuyor mu? Ya da kalp çarpıntınız (taşikardi) var mı? Ya da baş ağrılarınız?
- Yan etkileri baş dönmesine yol açan ilaçlar alıyor musunuz? Mesela tansiyon düşürücülerini?

Baş dönmesine karşı ne yardım eder?

Baş dönmesinin nedeninin ne olduğu her zaman açıklanamaz. Yine de, ilaç kullanarak semptomları iyileştirebilirsiniz. Buna ek olarak genel kimi yöntemler yardım edebilir:

- Yoga, otojen egzersiz veya progresif kas gevşetme gibi gevşeme egzersizleri, baş dönmesinin iyileşmesine katkıda bulunur. Düzenli bir şekilde uygulanınca üstelik önleyici bir etkisi de vardır.
- Düzenli bedensel antrenman, özellikle dayanıklılık sporu, kan dolaşımı güçlendirir ve böylece baş dönmesini iyileştirir.
- Stres çeşitli şikayetlere, sıklıkla da baş dönmesine yol açabilir. Vertigo ataklarına eğimli olan insanlar, daha sakin bir gündelik hayatın mümkün olup olmadığını düşünmelidir.
- Yeterince uyku, kendinizi iyi hissetmek için önemlidir ve aynı zamanda baş dönmesi ataklarına karşı bir etkisi vardır.
- Baş dönmesine eğimli olan kişiler, araba ya da tren yolculukları sırasında okuma ve benzeri, gözleri kesin bir noktaya odaklamayı gerektiren aktivitelerden kaçınmalıdırlar.
- Özellikle yolculuk sırasında baş dönmesi atakları yaşayanlara, değişen çevreye uyum sağlamak için kendilerine zaman ayırmaları tavsiye edilir.



„Schwindelattacken – wann ist der Arzt gefragt?“ > türkisch

- Yükseklikle ilgili baş dönmesine eğilimli olanlar, yükseklikte mümkünse, kenara kadar gitmek ve aşağıya bakmaktan kaçınmalı.
- Hipoglisemi (kan şekeri düşüklüğü) baş dönmesi ataklarına yol açabildiği için, öğünlerin düzenine dikkat etmek önemlidir. Özellikle şeker hastaları, bunun gibi semptomlara dikkat edip, gerektiğinde doktorla konuşmalıdır.
- Baş dönmesi, elbette fazla alkol tüketiminden de kaynaklanabilir. Bu nedenle, sıklıkla baş dönmesi çeken kişiler, alkol tüketimini azaltmanın gerekip gerekmediğini kontrol etmelidir.

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2014.



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam