



الموضوع: الدوار

هجمات الدوار - متى تكون زيارة الطبيب مطلوبة؟

الجميع تقريباً يعرف هذه الظاهرة: فجأة تتحرك الأرض، كل شيء يدور ويصبح المرء غير قادر على توجيه نفسه في المكان. على نطاق واسع، من الطبيعي حدوث مثل هذه الظاهرة من فترة لأخرى ومن ثم اختفائها سريعاً. السبب لحدوث مثل هذه الظاهرة، يمكن أن يكمن في عدم التوازن في التفاعل بين العيون والجهاز التوازني في الأذن. يحدث هذا، على سبيل المثال لدى كثير من الناس عندما يقومون بحركة سلبية، كمحاولة قراءة كتاب أثناء الركوب في السيارة وهي تسير.

وكذلك اضطراب عابر و طفيف في الدورة الدموية يمكن أن يسبب الاحساس بالدوار. لذلك ليس من النادر لدى الأفراد ذوي ضغط الدم المنخفض، حدوث "اسوداد في الرؤية" عند الوقوف بسرعة من وضعية الجلوس أو الاستلقاء.

في الغالب، تكون هجمات الدوار ذات طبيعة سلمية. ولكن قد تكون أيضاً مؤشراً لأمراض ينبغي أن تؤخذ على محمل الجد. وقد تكون على سبيل المثال مقدمات للجلطة الدماغية. الأعراض يمكن أن تسبب للشخص المعني مشاكل وخيمة وإذا كثر تكرارها فقد تهيمن على حياة الشخص اليومية.

تشخيص الأسباب من قبل الطبيب

من السهل نسبياً العثور على سبب الاحساس بالدوار، عندما يحدث الدوار دائماً في نفس الوضع، على سبيل المثال عندما ينظر الشخص المعني من مكان مرتفع للأسفل. عندها يمكن القول، أن الشخص يعاني من دوار الأماكن المرتفعة. الأصعب من ذلك هو التشخيص، عند عدم وجود علاقة واضحة. عندها ينبغي إجراء كشف لدى الطبيب. هو فقط من يمكنه تحديد، ما إذا كان الخلل ذو طبيعة خطيرة. قد يكون من الضروري أيضاً، إجراء كشف لدى أخصائي المخ والأمراض العصبية، أو لدى أخصائي أنف و أذن و حنجرة. الوصف الدقيق لحالة الدوار وللوضع الذي يحدث فيه الدوار، يعطي الطبيب مؤشرات هامة على السبب. عندما تكون الأسباب متضحة، يمكن البدء بعلاج هادف و فعال.

ما هي أسباب الدوار؟

- راقب، ان كانت هجمات الدوار تحدث دائماً في نفس الوضع. في الأماكن المرتفعة؟ عند الوقوف السريع؟ عند قيادة السيارة؟ أثناء السفر؟ عند تحريك الرأس بسرعة؟
- قم بكتابة مذكرات يومية ودون فيها متى يحدث الدوار، كيف تشعر به وكم من الوقت يستمر.
- حاول وصف طبيعة الدوار بدقة. هل كل شيء يدور من حولك؟ أم تشعر باختفاء الأرض من تحت قدميك؟ هل ترى اسوداداً أمام عينيك؟ هل يستمر الدوار عندما تغمض عينيك؟
- انتبه على الأعراض المرافقة. هل ينتابك في نفس الوقت الشعور بالتقيؤ؟ هل يجب أن تتقيأ؟ هل ينتابك قبل حدوث الدوار أو أثناءه الشعور بالخوف؟ أو خفقان في القلب؟ أو ألم في الرأس؟
- هل تتعاطى أدوية، من الممكن أن تؤدي - كعرض جانبي - الى الشعور بالدوار؟ على سبيل المثال أدوية تخفيض الضغط المرتفع؟



مالذي يساعد ضد الدوار؟

ليس من الممكن دائماً، معرفة مسببات الدوار بدقة. بالرغم من ذلك، يمكن تقليل أو تحسين الأعراض عن طريق تعاطي الأدوية. بالإضافة الى ذلك، تساعد بعض الاجراءات العامة التالية:

- تمارين الاسترخاء مثل اليوجا أو استرخاء العضلات التدريجي يمكنها المساهمة في تحسين الاحساس بالدوار. علاوةً على ذلك، القيام بهذه التمارين بانتظام له أيضاً تأثير وقائي.
- التدريب البدني بانتظام، خاصةً تمارين اللياقة، تقوي الدورة الدموية وبذلك يمكن أن تحسن الشعور بالدوار.
- الإجهاد يمكن أن يسبب مجموعة متنوعة من الأمراض الجسدية ومن بينها أيضاً الدوار. على من هو عرضة لهجمات متكررة من الدوار، أن يتساءل ما اذا كان باستطاعته تخفيف العمل قليلاً.
- النوم الكافي ضروري للصحة العامة و بواسطة ذلك يمكن مواجهة هجمات الدوار .

- على من هو عرضة للدوار، تجنب القراءة أو الأنشطة المماثلة التي تتطلب تركيز العيون على نقطة محددة، أثناء ركوب السيارة أو القطار.
- على من يعاني بشكل خاص من دوار السفر، أن يمنح نفسه بعض الوقت للتعود على البيئة الجديدة.
- على من هو عرضة لدوار الأماكن المرتفعة، عدم الاقتراب من حافة المكان المرتفع و تجنب النظر للأسفل.
- انخفاض مستوى السكر في الدم يمكنه أن يسبب الدوار، لذلك من المهم الأكل بانتظام. خاصةً مرضى السكري عليهم الانتباه لمثل هذه الأعراض ومناقشة ذلك مع طبيبيهم.
- من البديهي جداً أن يحدث الدوار نتيجة الاكثار من تناول المشروبات الكحولية. لذلك ينبغي على من يعاني من الدوار الحد من تناول الكحوليات.

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2014.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam