الدوار

Vertigo

ما هو الدوار؟
ما هي أنواع الدوار؟
ما هي أسباب الدوار؟
ما هي أعراض الدوار؟
ما هي مضاعفات الدوار؟
كيف يتم تشخيص الدوار؟
كيف يمكن الوقاية من الدوار؟
ما هو علاج الدوار؟

الدوار:

هو إحساس بالدوار أو الشعور بأنك أنت أو محيط رأسك يدور أو يتحرك. يمكن أن يكون من أعراض حالات مختلفة، ويمكن أن تتراوح في شدتها من خفيفة إلى شديدة.

أنواع الدوار:

هناك عدة أنواع من الدوار، منها:

- دوار الوضعة الانتيابي الحميد (BPPV) : هذا هو أكثر أنواع الدوار شيوعًا، وينتج عن بلورات الكالسيوم الصغيرة التي تنفصل في الأذن الداخلية وتتحرك إلى الجزء الخطأ من الأذن. عادة ما يتسبب في نوبات قصيرة من الدوار تحدث عند تغيير المواضع، مثل عندما تتدحرج في السرير أو تنظر لأعلى أو لأسفل.
- مرض مينيير: وهي حالة مزمنة تؤثر على الأذن الداخلية ويمكن أن تسبب الدوار وفقدان السمع وطنين في الأذنين (طنين الأذن). يُعتقد أنه ناتج عن زيادة السوائل في الأذن الداخلية.
- التهاب العصب الدهليزي: تحدث هذه الحالة بسبب التهاب الأذن الداخلية أو العصب الذي يربط الأذن الداخلية بالدماغ. يمكن أن تسبب الدوار ومشاكل أخرى في التوازن ، وكذلك فقدان السمع وطنين الأذن.
- الصداع النصفي: يمكن أن يكون الدوار أحيانًا أحد أعراض الصداع النصفي، وخاصة الصداع النصفي المصحوب بالأورة.

أسباب الدوار:

يمكن أن يحدث الدوار بسبب مجموعة متنوعة من الأشياء، منها:

- اضطرابات الأذن الداخلية.
- التهاب العصب الدهليزي.
- مرض مينيير.
- الصداع النصفي الدهليزي.
- دوار الوضعة الانتيابي الحميد (BPPV).
- دوار بسبب تناول بعض الأدوية مثل مضادات الاكتئاب .

يمكن أن يكون أيضًا بسبب بعض الأدوية أو إصابات الرأس أو حالات عصبية مثل التصلب المتعدد أو السكتة الدماغية. في بعض الحالات، قد لا يمكن تحديد سبب الدوار.

من المهم أن ترى مقدم الرعاية الصحية لتحديد سبب الدوار وتلقي العلاج المناسب.

أعراض الدوار:

يمكن أن تشمل أعراض الدوار:

- الدوخة والإحساس بالدوار.
- فقدان التوازن.
- صعوبة المشي أو الوقوف.
- قد يعاني بعض الأشخاص أيضًا من الغثيان والقيء والتعرق.
- كتمة أو طنين بالأذن .

إذا كنت تعاني من الدوار، فمن المهم أن ترى الطبيب لتحديد السبب وتلقي العلاج المناسب. قد يشمل العلاج الأدوية، أو علاج إعادة التأهيل الدهليزي (نوع من العلاج الطبيعي)، أو الجراحة وذلك اعتمادًا على السبب الأساسي.

مضاعفات الدوار:

يمكن أن يسبب الدوار عددًا من المضاعفات، اعتمادًا على السبب الكامن وراء الحالة وشدتها. تتضمن بعض المضاعفات المحتملة للدوار:

- السقوط والإصابات.
- صعوبة أداء الأنشطة اليومية.
- يمكن أن يسبب الدوار أيضًا القلق والاكتئاب والاضطرابات العاطفية الأخرى.

تشخيص الدوار:

هناك العديد من الاختبارات التي يمكن استخدامها لتشخيص سبب الدوار. قد يشمل ذلك الفحص البدني والفحص العصبي واختبار السمع.

- تشمل الاختبارات الأخرى التي يمكن استخدامها لتشخيص الدوار ما يلي:
- اختبارات وظائف الجهاز الدهليزي: تقيم هذه الاختبارات وظيفة الجهاز الدهليزي المسؤول عن التوازن والتوجيه المكاني.
- اختبارات التصوير: قد تشمل التصوير المقطعي المحوسب أو التصوير بالرنين المغناطيسي للبحث عن تشوهات هيكلية في الدماغ أو الأذن الداخلية.
- تخطيط كهربية الرأرأة (ENG) أو تصوير الرأرأة بالفيديو (VNG): تقيس هذه الاختبارات حركات العين استجابةً لمحفزات معينة ويمكن أن تساعد في تحديد سبب الدوار.
- اختبارات الدم: يمكن استخدامها للتحقق من الحالات الأساسية التي يمكن أن تسبب الدوار، مثل مرض السكري أو فقر الدم.

من المهم أن ترى الطبيب من أجل التشخيص المناسب وخطة العلاج للدوار.

الوقاية من الدوار:

هناك العديد من الأشياء التي يمكن القيام بها للوقاية من الدوار أو تقليل تواتر وشدة نوبات الدوار:

- تجنب المحفزات: لدى بعض الأشخاص المصابين بالدوار محفزات محددة يمكن أن تسبب نوبة، مثل بعض الأدوية أو الكافيين أو الكحول. يمكن أن يساعد تجنب هذه المحفزات في منع الدوار.
- الحفاظ على صحة بدنية وعاطفية جيدة: يمكن أن يساعد تناول نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام وإدارة الإجهاد في تقليل خطر الإصابة بالدوار.
- ارتداء الأحذية المناسبة: يمكن أن يساعد ارتداء الأحذية التي توفر دعمًا جيدًا في منع السقوط والإصابات المرتبطة بالدوار.

علاج الدوار:

يعتمد علاج الدوار على السبب الكامن وراء الحالة.

تتضمن بعض العلاجات الشائعة للدوار ما يلي:

- علاج إعادة التأهيل الدهليزي: هذا نوع من العلاج الطبيعي يمكن أن يساعد في تحسين التوازن وتقليل الدوخة.

- الأدوية: هناك العديد من الأدوية التي يمكن أن تساعد في تقليل شدة وتكرار نوبات الدوار. قد تشمل هذه مضادات الهيستامين ومضادات الاختلاج والأدوية للتحكم في ضغط الدم أو معدل ضربات القلب.
- الجراحة: في بعض الحالات، قد تكون الجراحة ضرورية لعلاج السبب الكامن وراء الدوار، مثل إصلاح الأذن الداخلية التالفة أو إزالة الورم.

اعتماد: مركز صحة العين