

Chóng Mặt Vertigo

Vertigo (phát âm như 'ver-tee-go') thường được gọi là 'Chứng Chóng Mặt'.

Chứng chóng mặt làm quý vị có thể cảm thấy như đầu đang xoay vòng hay quay cuồng, hoặc quý vị có thể cảm thấy như căn phòng đang xoay vòng. Chóng mặt có thể làm khó đứng hoặc đi và quý vị có thể cảm thấy mất thăng bằng. Chứng này cũng có thể làm quý vị cảm thấy nhộn nhạo trong bụng (buồn nôn).



Một số lý do bị chóng mặt:

- Quay đầu nhanh
- một hoặc hai tai có vấn đề
- bệnh vì nhiễm siêu vi khuẩn như cảm hay cúm
- một số loại thuốc
- bị thương ở đầu hoặc áp suất trong đầu
- thuốc hoặc rượu hoặc cả hai

Khi nào nhờ giúp

Hãy đến bác sĩ gia đình của quý vị hoặc đến một phòng y tế không cần hẹn trước nếu:

- Chứng chóng mặt của quý vị vẫn không hết sau 1 tuần theo đúng các chỉ dẫn này.
- Chứng chóng mặt cứ trở đi trở lại và ảnh hưởng đến hoạt động hằng ngày của quý vị.
- Quý vị để ý thấy thính giác của mình có thay đổi.

Hãy đến Phòng Cấp Cứu gần nhất nếu quý vị bị chóng mặt và:

- Cánh tay hoặc chân quý vị bị yếu hoặc tê.
- Quý vị không thể đi được.
- Quý vị nhìn thấy hai hình.
- Quý vị bị khó khăn khi nói hoặc nói lú nhú lơ lơ.
- Quý vị bị nhức đầu nặng.
- Cổ quý vị bị cứng nhắc
- Quý vị ói mửa không ngừng (nôn).

Chóng Mặt – tiếp theo Dizziness - continued

Điều trị chóng mặt như thế nào?

Chóng mặt thường tự hết hoặc dễ điều trị. Đôi khi đây là dấu hiệu của một tình trạng y khoa. Cách điều trị sẽ tùy theo nguyên nhân gây chóng mặt.

Bác sĩ của quý vị có thể sắp xếp một số loại thử nghiệm để giúp tìm nguyên nhân.

Cách tự chăm sóc ở nhà

Khi quý vị cảm thấy không khỏe:

- Hãy nằm xuống trong vài phút, hoặc cho đến khi không còn cảm giác đó nữa.
- Khi nằm, hãy gối đầu cao lên. Nằm ngửa bằng phẳng có thể làm quý vị càng chóng mặt thêm.
- Hít thở chậm rãi, hơi dài.
- Từ từ ngồi dậy và ngồi như thế trong 1 hoặc 2 phút trước khi đứng dậy.
- Đứng dậy từ từ.
- Đi từ từ. Khi đổi hướng, cố di chuyển cả người chứ không phải chỉ quay đầu.
- Dùng thuốc theo đúng chỉ dẫn.

Để giữ an toàn cho quý vị, trong một (1) tuần sau khi đã hết triệu chứng:

- **Đừng** lái xe.
- **Đừng** điều khiển máy móc lớn.
- **Đừng** leo thang hoặc hoạt động gì khác có liên quan đến chiều cao.

Để ngừa té ngã hoặc thương tích khác:

- Dẹp những chỗ nguy hiểm dễ vấp trong nhà như các tấm thảm trải rời và dây điện lộ ra ngoài.
- Dùng những tấm lót không trượt trong bồn tắm hoặc chỗ tắm vòi sen.
- Vịn thanh cầm khi lên xuống cầu thang.
- Dùng khí cụ nâng đỡ khi đi bộ như gậy chống, khung vịn hoặc tường.

Muốn biết thêm, nên hỏi:

- Bác sĩ gia đình của quý vị
- HealthLinkBC 8-1-1 (hoặc 7-1-1 cho người điếc và lãng tai) hoặc đến www.HealthLinkBC.ca