

الدَّوار Vertigo



الدَّوار (يسمى بالإنجليزية 'فير تي غو')، و يطلق عليه عادة 'الدَّوْحَة'.

يسبب الدَّوار قد تشعر بأن رأسك

يدور أو يلتف كالدَّوامَة، أو لربما تشعر بأن الغرفة تدور بك. الدَّوار يمكن أن يجعل من الصعب عليك الوقوف أو المشي و يمكن أن تشعر بفقدان التوازن. كما يمكن أن يجعلك تشعر بألم في معدتك أو رغبة في القيئ (الغثيان).

بعض أسباب الدَّوار:

- استدارة رأسك بسرعة
- مشاكل في إحدى الأذنين أو كليهما
- مرض فيروسي مثل نزلة البرد أو الانفلونزا
- بعض الأدوية
- إصابة في الرأس أو ضغط في الرأس
- المخدرات أو الكحول أو مزيج من الإثنين معاً

متى تطلب المساعدة

اذهب لرؤية طبيب الأسرة أو اذهب إلى العيادة الطبية (المستوصف) في الحالات التالية:

- إذا لم يذهب عنك الدَّوار بعد اتباع هذه التعليمات لمدة أسبوع واحد.
- إذا كان الدَّوار يأتي ويذهب بحيث يؤثر على الأنشطة اليومية التي تمارسها.
- إذا لاحظت تغييراً في سمعك.

اذهب إلى أقرب قسم للطوارئ إذا كنت تشعر بالدَّوار

و:

- إذا كنت تشعر بضعف أو تنميل في إحدى ذراعك أو ساقك.
- إذا كنت غير قادر على المشي.
- إذا كنت ترى الأشياء بشكل مزدوج.
- إذا كنت تواجه صعوبة في الكلام أو كان كلامك غير واضح.
- إذا كنت تشعر بصداع شديد.
- إذا كان لديك تصلب شديد في الرقبة.
- إذا لم تتمكن من التوقف عن الاستقراغ (القيئ).

كيف يتم علاج الدوار ؟

عادة ما يتحسن الدوار لوحده أو يتم علاجه بسهولة. في بعض الأحيان، يكون علامة على وجود حالة طبية. و العلاج يعتمد على مسببات الدوار. قد يرتب طبيبك لإجراء بعض الاختبارات للمساعدة في العثور على أسباب الدوار.

كيف تعني بنفسك في البيت

عندما تشعر بأنك لست على ما يرام:

• استلقي لمدة دقيقة أو دقيقتين، أو الى أن يذهب عنك هذا الشعور.

• عند الاستلقاء، استلقي و رأسك مرفوع على وسادة.

• الاستلقاء على ظهرك بشكل منبسط قد يجعل الدوار يصبح أسوأ.

• تنفس ببطء، و خذ أنفاساً عميقة.

• اجلس ببطء وابق جالسا لمدة دقيقة أو دقيقتين قبل الوقوف.

• قف ببطء

• تحرك ببطء. وعندما تستدير عليك الاستدارة بجسمك كله وليس برأسك فقط.

• تناول الدواء وفقاً للتوجيهات.

حفاظا على سلامتك، لمدة أسبوع واحد (1) بعد اختفاء أعراض الدوخة:

• لا تسق (السيارة أو غيرها من وسائل النقل).

• لا تقم بتشغيل الآلات الكبيرة.

• لا تتسلق السلالم و لا تقم بأي أنشطة أخرى في أماكن مرتفعة.

لِلوقاية من السقوط أو إصابات أخرى:

- حافظ على بيتك خالياً من مخاطر التّعثر ، كمنطقة السجاد أو الأسلاك الكهربائية المكشوفة.
- استخدم الحصير المانع للانزلاق في الحمام أو دش الاغتسال.
- تمسك بمتكأ السلم (الدرايزون) عندما تصعد لأعلى الدرج أو لأسفله.
- استخدم داعماً للمشي، كالعصى، أو مَشَاء التَّنَقُّل أو الجدار.

لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسأل:

- طبيب أسرتك
- اتصل برابط الصحة لكولومبيا البريطانية HealthLinkBC على رقم 1-1-8 (للصم وضعاف السمع 1-1-7). أو اذهب على شبكة الانترنت www.HealthLinkBC.ca