

الدوار

لدى البالغين والأطفال



عندما يدور حولك كل شيء أو تتأرجح الأرض أو ينتابك شعور بأنك "سوف تسقط على الجانب" فإن الأمر يتعلق في هذه الحالة بالدوار (الدوخة). الشعور بالدوار يمكن أن يدوم لفترات مختلفة ويرتبط بشكاوى متنوعة، منها على سبيل المثال الدوخة والغثيان واضطرابات الرؤية والسمع. وسبب الدوار غير ضار عادة وينتهي وحده في أغلب الأحوال مرة أخرى.

متى يحدث الدوار كثيرًا؟

- عند تعرض الرأس لحركات سريعة (عند القيام من السرير مثلاً). ويُطلق على هذا النوع دوار الوضعة الحميد (الشعور بالدوار). وتتسبب حركات معينة في الشعور بالدوار لفترة قصيرة - تتراوح بين بضع ثوانٍ حتى خمس دقائق بحد أقصى. وفي سياق الإصابة بنوبة الدوار يمكن أن يتطور الأمر أيضًا إلى الغثيان وفي حالات نادرة القيء.
- عند التقدم في العمر: يعاني كثير من كبار السن من ما يُعرف باسم دوار الشيخوخة. ويمكن أن تتسبب الكثير من الاضطرابات الخفيفة مثل اضطرابات الرؤية والسمع أو ضعف عضلات الرجلين في وصول الأمر مع التقدم في العمر إلى "المشي المهزوز" والشعور بعدم الأمان في المكان.
- عند وجود أعباء نفسية: يمكن حدوث الدوار نفسي المنشأ بسبب المرور بظروف تشكل عبئًا نفسيًا على الإنسان. كما يمكن ظهور أعراض إضافية مع الدوار مثل الخوف أو تسارع دقات القلب أو القلق أو الارتعاد أو التصبب عرقًا.

ما الذي يمكنك فعله بنفسك لتخفيف "نوبات الدوار"؟

- إذا شعرت بالدوار، فعليك:
- أن تضطجع حتى ينتهي الدوار.
- أن تتحرك ببطء وحذر.
- أن تسترخي.
- أن تشرب الكثير من السوائل (خاصة الماء).

متى يجب طلب الاستشارة الطبية؟

- توجه في الحالات التالية إلى طبيبة/طبيب الأسرة:
- إذا كان الشعور بالدوار لا يختفي ويظهر بشكل متكرر.
- إذا كنت تعاني من مشاكل في السمع.
- إذا كنت تشعر بطنين أو غيرها من الأصوات في الأذن (الخطر: التيتانوس = طنين الأذن بدون مصدر الصوت).
- إذا كنت تشعر بالتنميل (في الوجه أو الذراعين أو الرجلين مثلاً).
- إذا كنت تعاني من الصداع أو تشعر بأنك مريض.
- إذا كنت قلقًا لهذا الأمر.

متى يجب طلب الاستشارة الطبية فورًا؟

- إذا أصبت بالإغماء.
- إذا كنت تعاني من اضطرابات الرؤية (مثلًا عن طريق الرؤية المزدوجة، الرؤية غير الواضحة).

أغلقت الاستشارة الطبية لطبيب العائلة لديكم بالفعل؟
يكفي عادة أن تقوموا بالاتصال في اليوم التالي من الاستشارة الطبية.
هل أنت غير متأكد؟ عليك الاتصال إذن 1450،
الاستشارة الصحية بالهاتف.

للمزيد من المعلومات تصفح الموقع الإلكتروني: www.wobinichrichtig.at



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?