



راجعت قسم الطوارئ بسبب الدوار، أي الإحساس بأن المكان يدور حولك. وجد الطبيب أن السبب على الأرجح هو الدوار الوضعي الحميد، وهو مشكلة شائعة في الأذن الداخلية. هذه الحالة ليست خطيرة، وغالباً ما تتحسن من تلقاء نفسها. توضح لك هذه الورقة كيف تتعامل معها ومتى تعود.

ما هو؟

توجد في الأذن الداخلية بلورات صغيرة جداً تساعد على التوازن. في هذه الحالة تنتقل بعض البلورات إلى مكان غير مناسب. فعندما تحرك رأسك، كأن تتقلب في السرير أو تستلقي أو تنظر إلى الأعلى، تشعر بأن الغرفة تدور لأقل من دقيقة، وقد تشعر بالغثيان. غالباً ما تهدأ الحالة خلال أيام إلى أسابيع، وقد تعود مرة أخرى.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- تحرك ببطء، واجلس على حافة السرير دقيقة قبل أن تقف.
- اترك ضوءاً خافتاً في الليل، وأبعد الأشياء التي قد تتعثر بها في المنزل.
- مارس تمارين الرأس التي علمك إياها الطبيب بالعدد الذي نصحك به.
- لا تقد السيارة ولا تصعد السلالم المتحركة ولا تستعمل الآلات الخطرة ما دامت نوبات الدوار مستمرة.
- حافظ على نشاطك، فالحركة الطبيعية تساعد جهاز التوازن على التعافي أسرع.

المتابعة

الأدوية

- قد تساعد أقراص مضادة للغثيان ليوم أو يومين. تناولها فقط كما أخبرك الطبيب أو حسب تعليمات العبوة.
- لا تستمر عليها مدة طويلة، لأنها قد تبطل تعافيك.
- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي إذا لم يتحسن الدوار خلال أسبوعين.
- راجع الطبيب العام إذا تكرّر الدوار، إذ يمكن إعادة حركات العلاج.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- ضعف أو تنميل أو ارتخاء في جهة واحدة من الوجه أو الجسم
- صعوبة في الكلام، أو رؤية مزدوجة جديدة، أو فقدان النظر
- عدم القدرة على المشي أو الوقوف دون السقوط
- صداع مفاجئ وشديد أو ألم شديد في الرقبة
- دوخة مستمرة لا تتغير مع حركة الرأس
- قيء شديد يمنعك من الاحتفاظ بالسوائل
- فقدان مفاجئ للسمع في إحدى الأذنين

