



راجعت قسم الطوارئ بسبب الدوخة. فحصك الطبيب ولم يجد سبباً خطيراً يستدعي بقاءك في المستشفى. توضح لك هذه الورقة الأسباب الشائعة، وكيف تحافظ على سلامتك في المنزل، ومتى يجب أن تعود.

ما هو؟

قد تعني الدوخة الشعور بخفة الرأس أو بأنك على وشك الإغماء، أو عدم الاتزان، أو الإحساس بأن الغرفة تدور (الدوار). من أسبابها الشائعة قلة شرب السوائل، والوقوف بسرعة، والعدوى الفيروسية، ومشكلات الأذن الداخلية، وانخفاض ضغط الدم، وانخفاض السكر، والقلق، وبعض الأدوية. وغالباً ما تهدأ خلال أيام.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- انفض ببطء، واجلس على حافة السرير دقيقة قبل أن تقف.
- اجلس أو استلق فوراً إذا شعرت بالدوخة حتى لا تسقط.
- اشرب السوائل بكثرة وتناول وجباتك بانتظام.
- تجنّب الكحول حتى تتحسن.
- لا تقد السيارة ولا تصعد إلى الأماكن المرتفعة ولا تستعمل الآلات حتى تزول الدوخة.
- اجعل منزلك مضاءً جيداً وخالياً من الأشياء التي قد تتعثر بها.

المتابعة

الأدوية

- تناول أي دواء أعطيت لك فقط كما أخبرك الطبيب أو حسب تعليمات العبوة.
- اسأل الطبيب أو الصيدلي إن كان أحد أدويةك المعتادة يسبب الدوخة، ولا توقفه من تلقاء نفسك.
- راجع الطبيب العام أو المركز الصحي خلال أسبوع إذا لم تتحسن.
- راجع الطبيب العام في وقت أبكر إذا تكررت الدوخة.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- دوخة مصحوبة بألم في الصدر أو ضيق في التنفس
- ضعف أو تنميل أو صعوبة في الكلام أو في المشي
- الإغماء أو تكرار السقوط
- دوخة مفاجئة وشديدة لا تتحسن
- صداع مفاجئ وشديد أو رؤية مزدوجة جديدة

