نشرة معلومات للمريض

المستشفى:

Benign Paroxysmal Positional Vertigo

دوار الوضعة الانتيابي الحميد

ما هو الدوار؟

الدوار شعورٌ أو إحساس بحركة عندما لا تكون هناك حركة فعلاً، ويكون الشعور به في الغالب على شكل إحساس بدوران الغرفة (دوخة). وهو يمكن أن ينشأ عن أي اختلال في جهاز توازن الأذن الداخلية.

ما الذي يسبّب الدوار؟

دوار الوضعة الانتيابي الحميد (BPPV) واحدٌ من أكثر أنواع الدوار شيوعاً ويحدث عادةً نتيجة التغييرات المفاجئة في وضع جسم الشخص.

يحدث BPPV عندما يكون هناك اختلال في الغبار الأذني الموجود في جهاز توازن الأذن الداخلية. هذا الغبار عبارة عن حُبيبات صغيرة يمكن أن تنقلع من مكانها وأن تؤدي إلى أعراض الدوار. وقد يحدث ذلك بدون سبب، أو بعد إصابة في الرأس.

توصف هذه الحالة بأنها "حميدة" لأنها لا تؤدي إلى ضرر خطير.

BPPV التلقائي أكثر شيوعاً لدى الناس الذين تجاوزوا سن الأربعين ولدى النساء.

تحصل أعراض الدوار الناجم عن BPPV نتيجة وضع معيّن أو حركة معيّنة للرأس. ويحدث الدوار فجأة، لكنه يختفي في غضون دقيقة إذا بقيت هادئاً تماماً. ويكون الدوار مصحوباً في الغالب بالغثيان (الذي قد يستمر لساعات)، وأحياناً بالتقيؤ. وتتلاشى النوبة تدريجياً خلال بضعة أيام (أو أسابيع في حالات نادرة).

والدوار الذي يظل مستمراً أو الذي يكون مصحوباً بطنين في الأذنين (طنين) أو الصمم ليس شائعاً في BPPV. إذا حدثت لك هذه الأعراض أخبر طبيبك.

تشمل أسباب الدوار الأخرى إصابات الرأس، والالتهابات الفيروسية، واضطرابات الأذن الداخلية أو انحلالها، وبالنسبة للبعض لا يكون هناك أي سبب معروف.

التشخيص

للحصول على تشخيص سيطلب منك الطبيب أن تشرح له أعراضك بالتفصيل. كما سيجري الطبيب بعض الاختبارات أثناء فحصك لإثارة الأعراض (إذا كنت قادراً على تحمّلها). يمكن أن يساعد ذلك في إثبات التشخيص وكذلك تحديد الجانب الذي يؤدي إلى المشكلة. يمكن أن تكون الاختبارات غير قطعية، لذلك فإن المتابعة مع طبيبك هامة.

العلاج

في معظم الحالات ستتحسن الأعراض بعد حدوث نوبة أو تتلاشى في غضون بضعة أسابيع، لكنها يمكن أن تكون حادة وتستمر طويلاً أيضاً لدى البعض.

إذا كان BPPV مشكلة مستمرة، قد يتم عرض خيارات عليك منها:

- حركة "إبلي" لاستعادة الوضع – ويؤديها طبيبك لك إذا كانت مناسبة
- الراحة وتسكين الأعراض (تُستخدَم مسكّنات خفيفة)
- قد يتم إعطاؤك أدوية مضادة للغثيان، لكنها لا تعالج السبب
- هناك تمارين خاصة لتمارسها في البيت، منها "برانت داروف" (انظر خلف الصفحة).

قد تتم إحالتك أيضاً إلى طبيب اختصاصي لمزيد من المعالجة.

أعدّت هذه النشرة ECI في شباط/فبراير 2012 على أساس معلومات مجموعة شبكة العلاج الفيزيائي المنبثقة من أقسام الطوارئ في نيو ساوث ويلز.
وهي متوافرة أيضاً في الموقع www.ecinsw.com.au.

دوار الوضعة الانتيابي الحميد

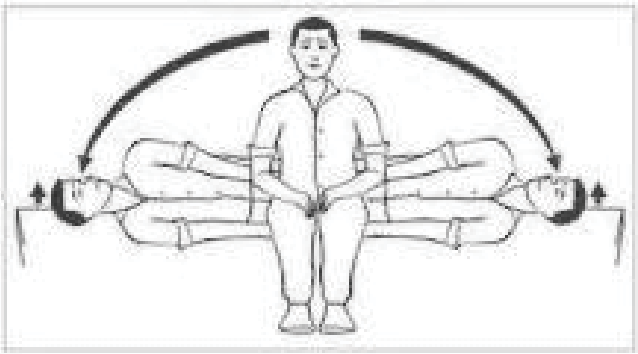
ما الذي يمكنني أن أفعله في المنزل؟

- تجنّب وضعيات الرأس التي تثير نوبة
- مارس تمارين ***"برانت داروف"*** حسب التعليمات
- تجنّب النوم على الجانب المتأثر أو "السيء"
- ارفع رأسك على وسادتين عندما تأخذ قسطاً من الراحة
- في الصباح انهض ببطء واجلس على طرف السرير لمدة دقيقة
- خذ الأدوية الموصوفة حسب التوجيهات
- تجنّب قيادة السيارات.

تعليمات:

تمارين "برانت داروف"

هي سلسلة من الحركات التي يمكنك تأديتها بنفسك في البيت لمعالجة BPPV. يمكن أن تكون هذه التمارين مزعجة لأنها تجعلك تشعر بالدوخة، لكن ذلك معناه أنك تستفيد منها.



- اجلس على طرف السرير
- أدر رأسك يساراً 45 درجة
- استلقِ بسرعة على الجنب الأيمن
- انتظر 20-30 ثانية أو إلى أن تتوقف الدوخة
- اجلس منتصباً
- انتظر 20-30 ثانية لكي تزول أية دوخة تشعر بها
- أعد الشيء ذاته على الجانب الآخر، بإدارة رأسك إلى اليمين مع استلقائك على الجانب الأيسر
- كرّر التمرين 5 مرات على مدى حوالي 10 دقائق

طلب المساعدة:

في حال وجود طارئ طبي توجّه إلى أقرب قسم للطوارئ أو اتصل على الرقم 000.

Emergency Care Institute
NEW SOUTH WALES

Published Oct 2017. Next Review 2025. © State of NSW (Agency for Clinical Innovation)

إبراء من المسؤولية: هذه المعلومات الصحيّة هي لأغراض التوعية العامة فقط. استشر طبيبك أو المحترف الصحي الآخر الذي يقوم برعايتك للتأكد من أن هذه المعلومات مناسبة لك.