

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Sharq Al Awsat
DATE:	20-May-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	The top five causes of vertigo: Dehydration, hypotension, sudden blood glucose drops, seizures or heart attacks
PAGE:	19
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

PRESS CLIPPING SHEET

بينها الجفاف وانخفاض ضغط أو سكر الدم المفاجئ والنوبة أو السكتة القلبية أبرز 5 أسباب وراء الشعور بالدوار



تقارير هارفارد

كمبريدج (ولاية ماساتشوستس
الأميركية) «الشرق الأوسط»

قد يقع اللوم عن الشعور
بالدوار على عوامل متنوعة، مثل
الجفاف أو التأثيرات الجانبية
للعقاقير أو الانخفاض المفاجئ
في ضغط الدم أو انخفاض
السكر في الدم أو أمراض القلب
أو السكتات الدماغية.

يعد الشعور بالدوار واحداً
من الشكاوى الشائعة بين
البالغين الأكبر سناً. ورغم أن
الدوار عادة ما ينتج عن أسباب
لا تشكل تهديداً للحياة، فإن
احتمالات وجود أسباب خطيرة
وراءه تبقى قائمة، ما يستدعي
منك توخي الحذر.

في هذا السياق، ينهيه د.
شاماي غروسمان، البروفيسور
المعاون بكلية هارفارد للطب في
طب الطوارئ، إلى ضرورة عدم
تجاهل هذا الأمر، مضيفاً: «حتى
لو لم يكن وراء الشعور بالدوار
سبب خطير، فإنه قد يسفر عن
إصابات خطيرة جراء السقوط.
أما في أسوأ السيناريوهات، قد
يكون السبب ذاته يشكل خطراً
على الحياة».

إذا شعرت بدوار، يوصي
غروسمان بأن تتناول كوباً من
الماء أو عصير برتقال وتستلقي
على ظهرك. أما إذا استمرت
الأعراض لأكثر من 15 دقيقة،
فإنه يوصي بضرورة استشارة
طبيب بقسم الطوارئ، وحتى إذا
استمرت الأعراض لفترة وجيزة،
وحتى إذا كنت تظن أنك تعرف
السبب، فإن عليك استشارة
طبيب.

أسباب رئيسية

وفيما يلي أبرز الأسباب وراء
الشعور بالدوار وبعض الحلول
الشائعة:

• الجفاف: قد تشعر بالجفاف
إذا كانت حرارة جسمك مرتفعة
بصورة شديدة، أو إذا كنت لا
تأكل أو تشرب بما يكفي، أو إذا
كنت مريضاً. ومن دون توافر
قدر كافٍ من السوائل داخل

جسمك، فإن كمية الدم داخل
جسدك تتراجع، الأمر الذي يؤدي
لانخفاض ضغط الدم، ويحول
دون وصول قدر كافٍ من الدم إلى
المخ، ما يسبب الشعور بالدوار.
هنا، يوضح غروسمان أن
«كوباً من الماء قد يكون كافياً
لأن تشعر بحال أفضل، لكن
إذا لم تكن تتناول ما يكفي من
الطعام أو الشراب، فإن الأمر
سيطلب أكثر من ذلك للقضاء
على الجفاف الذي يعانيه جسدك.
وهنا، قد تحتاج إلى حقن سوائل
عبر الوريد. وربما من الأفضل
استشارة طبيب للتعرف على
ما إذا كنت تحتاج لمحاول
بوتاسيوم أو ملح».

الضغط والسكر

• الانخفاض المفاجئ في
ضغط الدم: يساعد الجهاز
العصبي الذاتي autonomic
nervous system الجسم على
تنظيم التغيير في ضغط الدم،
عندما نقف منتصبين. ومع
تقدمنا بالعمر، قد يتدهور هذا
النظام، ما يؤدي إلى انخفاض
مؤقت في ضغط الدم عندما
نقف، وهذا ما يعرف باسم هبوط
الضغط الانتصابي ما يؤدي
إلى شعور بدوار. قد تكون هذه
مشكلة طويلة الأمد، لكن هناك

عقاقير يمكنها علاج هذا الأمر.
• انخفاض مستوى السكر
بالدم: في هذا الصدد، يقول
غروسمان: «عندما لا يوجد سكر
كاف في الدم، يتحول كل نظام
داخل الجسم إلى الاحتياطي
الخاص به لاستغلال أقل قدر
ممكن من الطاقة، بما في ذلك
المخ، ما يجعلك تشعر بالدوار
أو الاضطراب». وقد يتطلب الأمر
فقط تناول عصير للتخفيف
من حدة الأعراض، لكن الأفضل
تفحص مستوى السكر في الدم،
للتعرف على ما إذا كنت بحاجة
لمزيد من الجلوكوز في صورة
محلول يحقن بالجسم أو في
صورة حبوب.

النوبة والسكتة

• النوبات القلبية
والسكتات الدماغية: في
أخطر صوره، قد يمثل الدوار
مؤشراً على التعرض لنوبة

قلبية أو سكتة دماغية. ومن
بين الأعراض الأخرى للنوبات
القلبية التي عادة ما تصاحب
الدوار، ظهور ألم في الصدر
وصعوبة التنفس وغثيان
والم في الذراع أو الظهر أو
الفك. أما أعراض السكتة
الدماغية، فتتمثل في الصداع
المفاجئ وشعور بالخدروهن
وتغيرات بصرية وصعوبة
في المشي وتداخل الكلام.
وفي هذا الصدد، يضيف
غروسمان: «إلا أنه في البالغين
الأكبر سناً، قد يكون الدوار
العرض الوحيد للتعرض
لنوبة قلبية أو سكتة دماغية،
خصوصاً إذا كان مستمرًا».
في هذه الحالة، تكون لكل
ثانية من الزمن أهمية كبرى،
لذا يتعين اللجوء للطوارئ في
أسرع وقت.

* رسالة هارفارد الصحية،
خدمات «تريبون ميديا».