

الرئيس التنفيذي
محمد عبد الستار تّقام حمزة أحمد عبد السلام



رئيس التحرير

محمد بكر

الرئيسية أخبار رياضة فن اقتصاد



بحث ...

الرئيسية > لايف ستايل

تعرف على أعراض الدوار وأسبابه وطرق علاجه

2024/08/02 - 7:07 مساءً

آية صلاح



Share on Twitter



Share on Facebook



الدوار مصطلح جامع لوصف مجموعة من المشاعر مثل الشعور بالدوخة، الإغماء، الضعف وفقدان القدرة على التوازن، ثقل الرأس، ووفقا لـ "مايوكلينك" الدوار هو شعور

بالحركة في حين توقف الشخص عن ذلك، ليست حركة عادية بل حركة تُفقد الشخص التحكم وتشعره بالوهن وفقدان التحكم في اتزان الجسد.



أعراض الدوار

قد تزداد أعراض الدوار مع المشي أو تحريك الرأس والحركة المفاجئة، وقد يصاحب هذه الأعراض ردة فعل جسدية تتمثل في الغثيان

1- الشعور الوهمي بالحركة

2- الشعور بالصداع

3- فقدان الاتزان

4- ثقل الرأس

أسباب الدوار



قد يكون الشعور بالدوار شعور عرضي ناتج عن إجهاد أو سهر، وقد يكون الأسباب أخرى تستدعي تدخل الطبيب مثل

1-انخفاض ضغط الدم

2- ضعف الدورة الدموية

3- مشاكل في الأذن الداخلية

4- الصداع النصفي

5-أثر جانبي لدواء من الأدوية مثل أدوية مضادات الاكتئاب والمهددات والمسكنات

6- الشعور بالهلع أو نوبات الهلع عادة ما يصاحبها شعور بفقدان الاتزان

7- انخفاض سكر الدم

8- درجات الحرارة العالية تسبب شعورًا بالدوار

حلول للتخلص من الدوار

يُعد التخلص من الدوار بشكل مستمر أمر غير مضمون، فهو عرض لعدد من المشاكل المختلفة التي تطرأ على أماكن مختلفة في الجسم، لكن هناك بعض الحلول المفيدة والتي تساعد على تحسين الحالات المفاجئة لحين التدخل الطبي الرصين.



1- الحركة التدريجية الانتقال التدريجي والجلوس مده قبل العودة للحركة مرة أخرى.

2- قسط كاف من النوم يوميًا؛ فالأرق والسهر أحد أسباب الدوار وفقدان الاتزان.

3- نظام غذاء صحي: النظام الغذائي الذي يغطي احتياجك من البروتين والخضروات والدهون الصحية سيساعد على صحة 3 خلايا وتركيزك ونشاط دماغك.

4- شرب كمية كافية من الماء قد تكون نصيحة عربية لكن الماء يمثل 75% من حجم الدماغ، وأي نقص في هذه النسبة يضعف القدرة على التركيز و نشاط الدماغ ويسبب شعور بالخمول والوهن عوضًا عن الدوار الذي يعد مرحلة متقدمة في تأثر الدماغ بنقصان الماء في الجسم.

5- شرب مشروبات مرطبة والجلوس في طقس بارد إذا كان الدوار ناتج عن سخونة الجو.

6- اللجوء لطبيب: إذا طبقت كافة النصائح السابقة ولا زلت تعاني من تكرار نوبات الدوار فاللجوء على طبيب هو الحل الأمثل والأهم.

مرض الدوار

انخفاض ضغط الدم

الصداع

الشعور بالدوار

الدوار

أهمية شرب الماء للجسم



Share

Tweet



Send



Share



موضوعات متعلقة



متحورات كورونا.. تأثيراتها على الصحة وسبل الوقاية والعلاج

2024-12-26



مجانية أم لا؟ أبرز 6 معلومات عن خدمة مكالمات الواي فاي.. وموعد تطبيقها في مصر

2024-12-26



شوف حظك.. تعرف على أكثر 3 أبراج سعادة في عام 2025

2024-12-26

