

Yetişkinlerde ve çocuklarda baş dönmesi



Her şey döndüğünde, yer sallandığında veya "bir tarafa düşme" hissi olduğunda bu sıkça bir baş dönmesidir. Baş dönmesi hissinin süresi farklı olabilir ve örn. kafa bulanıklığı, mide bulantısı, görme ve işitme bozuklukları gibi çeşitli şikâyetlere bağlı olabilir. Baş dönmesinin nedeni genelde zararsızdır ve çoğunlukla kendiliğinden geçer.

Baş dönmesi hangi durumlarda sıklıkla görülür?

- **Başın hızlı hareketlerinde** (örn. yataktan kalkarken). Bu, *iyi niyetli bir pozisyonel vertigodur* (= döner baş dönmesi). Belli hareketler, kısa bir süreliğine – birkaç saniye ile en fazla beş dakika arası – baş dönme hissine neden olur. Baş dönmesi ile bağlantılı olarak mide bulantısı ve nadir durumlarda da istifra etme meydana gelebilir.
- **Yaşlılıkta:** Birçok yaşlı insanlarda *yaşlılıkta vertigo* söz konusudur. Görme ve işitme bozuklukları veya bacaklarda kas zayıflıkları gibi çok sayıda hafif bozukluklar, yaş ilerledikçe "sallantılı bir yürüme" geliştirmenize ve kapalı alanda kendinizi güvensiz hissetmenize neden olabilir.
- **Ruhsal yüklenmelerde:** *Psikojenik* baş dönmesi, sıkıntı verici bir durumdan tetiklenebilir. Baş dönmesine ilave olarak korku, kalp çarpıntısı, daralma, titreme veya terleme gibi belirtiler meydana gelebilir.

"Baş dönmesi nöbetinde" sizler rahatlama için neler yapabilirsiniz?

Başınızın döndüğünü hissettiğinizde:

- Baş dönmesi geçene kadar uzanın.
- Yavaş ve itinayla hareket edin.
- Dinlenin.
- Çok sıvı tüketin (özellikle su).

Ne zaman bir hekime başvurmalı?

Aşağıdaki durumlarda bir aile hekimine başvurun:

- Baş dönmesi hissi kaybolmuyor ya da sürekli tekrarlanıyor.
- İşitmede sorunlar yaşıyorsunuz.
- Kulağınızda bir zil sesini veya diğer sesler duyuyorsunuz (Tehlike: Tinnitus = Ses kaynağı olmadan kulakta çınlama).
- Uyuşukluk hissediyorsunuz (örn. yüzde, kolları, bacaklarda).
- Başınız ağrıyor veya kendinizi hasta hissediyorsunuz.
- Endişeleniyorsunuz.

Ne zaman derhal bir hekime başvurmalı?

- Bayıldınız.
- Görme bozukluklarınız var (örn. çift görme, bulanık görme).

Aile hekiminizin muayenehanesi şu anda kapalı?

Genelde bir sonraki muayenehane gününde telefon ile aramanız yeterlidir.

Emin değil misiniz? O zaman 1450yi, telefon üzerinden sağlık danışmanlığını arayınız.

Daha fazla bilgiyi burada bulabilirsiniz:

www.wobinichrichtig.at



**GESUND
WERDEN.**
Wo bin ich
richtig?