



## الدوخة ومشاكل التوازن

## Dizziness and Balance Problems

## ما هو التوازن؟

هو القدرة على الحفاظ على ثبات واستقامة الجسم. ويتم التحكم والسيطرة على التوازن عن طريق الجهاز الدهليزي (في الأذن الداخلية)، والجهاز البصري، والجهاز الحسي-الجسدي (المسؤول عن إرسال رسائل إلى الدماغ حول حركة الجسم وموقعه في المحيط). تعمل هذه الأجهزة مع الدماغ بدقة عالية للحفاظ على التوازن. أي ضرر أو ضعف في أحد هذه الأجهزة أو جميعها قد يسبب مشاكل في التوازن.



### أعراض مشاكل التوازن:

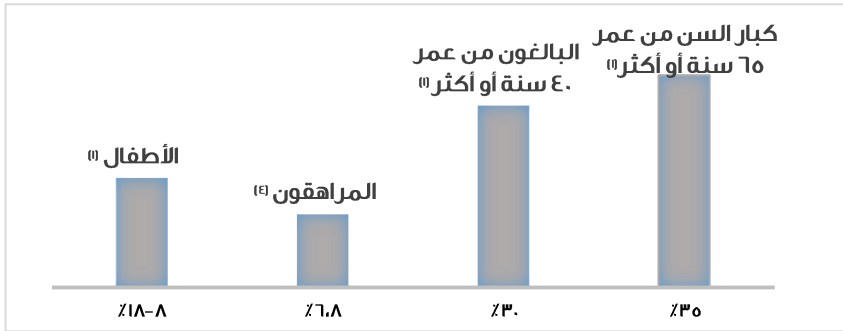
- **عدم الثبات** أو السقوط.
- **الدُّوار**: شعور الشخص بأن المحيط من حوله يتحرك أو يدور دون وجود أي حركة فعلية.
- **الدوخة**: عادة ما يصفها المصاب باختلال التوازن، عدم الثبات، خفة الرأس، التأرجح أو الإحساس بالعموم (مثال: "أحس أن رأسي يلف" أو "أحس أن رأسي خفيف").

- الغثيان أو التقيؤ.
- **دُوار الحركة:** الشعور بالدُّوار عند التنقل (مثال: في السيارة أو دوار البحر).
- **تغير في النظر** أو عدم وضوح الرؤية مع حركة الرأس أو الجسم.

### أظهرت الدراسات:

ما يقارب من ٢٠٪ إلى ٣٠٪ من سكان العالم يعانون من

الدوخة والدوار؛ وتؤثر تقريباً على:



- الدوخة والدُّوار أكثر انتشاراً بين الإناث مقارنةً بالذكور.

- سنوياً، يتعرض ما يقارب من ثلث الأشخاص البالغون ٦٥ سنة أو أكثر للسقوط مرة واحدة على الأقل بسبب مشاكل التوازن.

## أسباب مشاكل التوازن :



أسباب متعلقة بالأذن الوسطى وأو الداخلية مثل:

- أمراض أو التهابات الأذن الوسطى.
- تغيرات أو اضطرابات أعضاء الجهاز الدهليزي (في الأذن الداخلية).
- التهاب عصب السمع والتوازن.
- مرض منيير (Meniere's disease).
- أورام عصب السمع والتوازن.
- أعراض جانبية لبعض الأدوية التي قد تؤثر على عمل أو وظيفة الأذن الداخلية.



أسباب غير متعلقة بالأذن، مثل:

## أسباب متعلقة بالجهاز العصبي:

- الصداع النصفي.
- السكتة الدماغية (الجلطة).
- التصلب اللويحي.
- أورام الدماغ وجذع الدماغ.



## أسباب متعلقة بالقلب والأوعية الدموية:

- داء السكري.
- ضغط الدم.
- قصور الغدة الدرقية.
- أمراض القلب.
- انخفاض ضغط الدم الموضعي (انخفاض الضغط عند الوقوف).

## أسباب أخرى، مثل:

- إصابات الرأس.
- أمراض المناعة الذاتية.
- التهاب المفاصل الروماتويدي أو الفصال العظمي.
- ضعف البصر.
- الاضطرابات النفسية (مثل القلق، أو الاكتئاب، أو اضطراب ثنائي القطب).
- أسباب غير معروفة.

## آثار مشاكل التوازن:

- ❖ قد تؤثر سلباً على الأنشطة اليومية مثل المشي، أو الاستحمام، أو ارتداء الملابس، أو القيادة، أو التسوق، أو المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.
- ❖ يرفع نسبة احتمالية السقوط وبالتالي حدوث إصابات أو كسور، خاصة لدى كبار السن.

- ❖ قد تؤثر على الذاكرة، والتركيز، والوظيفة المعرفية أو المكانية (القدرة على تذكر الأماكن، تحديد الاتجاهات، تقدير المسافة والقياسات).
- ❖ اختلال التوازن قد يؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على جودة الحياة؛ لا تهملها!
- ❖ مجرد خوفك من السقوط أو عدم القدرة على القيام بأمر اعتدت القيام بها مسبقاً قد يشير إلى مشكلة في التوازن.



### من يستطيع المساعدة؟

- تحدث مع طبيبك إن كان لديك أي من هذه الأعراض.
- بناء على الأعراض وتاريخك الطبي، قد يحيلك طبيبك إلى أخصائي السمعيات لإجراء فحص السمع والتوازن، أو يحيلك إلى أقسام تخصصية أخرى مثل الأعصاب، الأنف والأذن والحنجرة أو العلاج الطبيعي لإجراء المزيد من الفحوصات، إذا دعت الحاجة.

## ما هي الخطوة التالية؟

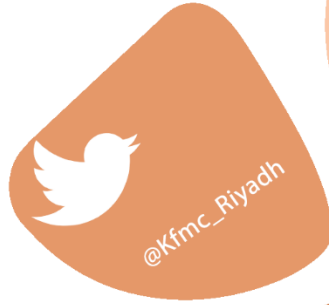
- بمجرد تحديد سبب مشكلة التوازن، يمكن إنشاء الخطة العلاجية المناسبة لك وإدارتها بشكل فعال.
- ستركز الخطة العلاجية بشكل أساسي على السبب والأعراض المصاحبة لها.



# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم اضطرابات التواصل والبلع



HEM1.22.0001462

