

## الدوار الوضعي الحميد Benign Positional Vertigo

إعداد: الدكتور كاظم الحلواجي  
استشاري طب العائلة  
نائب رئيس قسم التثقيف الصحي

### ما هو الدوار الوضعي الحميد؟

من منا لم يتعرض في حياته لهذه الحالة من الإحساس المفاجئ بدوار الرأس كنتيجة لوضعية حركية معينة للرأس؟, إن كلمة حميد هنا تفيد بأن الحالة غير ذات خطورة و يمكن أن تتحسن في النهاية.

### ما هي الأسباب؟

في معظم الحالات فإن الأسباب غير واضحة أو غير معروفة و لكنها من الممكن أن تكون كنتيجة للإصابة في الرأس أو الرقبة ناتجة عن حادث عند بعض الأشخاص أو بعد الإصابة برشح شديد أو بسبب الشيخوخة , و هناك نظريتان توضحان ما يحدث :-

- عادة تكون المشكلة ناتجة عن اعوجاج في أحد مفاصل الرقبة (Swivel Joints) حيث أن الرقبة تتصل بمركز التوازن في المخ عن طريق بعض الأعصاب الخاصة التي تتأثر بهذا الاعوجاج.
- أو ناتج عن وجود أجسام متناهية في الحجم طافية في سائل القوقعة إحدى أجزاء الأذن الداخلية و التي تقوم بإزعاج أو تحفيز مركز الإحساس بالتوازن.

### ما هي الأعراض التي يشكو منها المريض؟

- مباشرة و لثواني معدودة أية حركة في الرأس.
- ثم يختفي هذا الإحساس بسرعة.

إن احتمالات تغيير أوضاع الرأس الذي يمكن أن تنتج عنه هذه النوبة هي:-

- حني الرأس إلى الخلف.
- تغيير وضع الجسم من وضع الاستلقاء إلى وضع الجلوس.
- الاستلقاء على إحدى الأذنين.
- حركة الرأس الجانبية في حالة الإصابة في الرقبة.

### من هم الأشخاص المعرضين للإصابة بهذه الحالة؟

مع أن جميع الأعمار يمكن أن تصاب بهذه الحالة إلا أنها أكثر شيوعاً بين كبار السن و نسبة إصابة النساء أكثر مرتين بالمقارنة مع الرجال , إذا فالمشكلة شائعة بين الناس.

### كم من الوقت يمكن أن تدوم هذه الحالة؟

كل نوبة يمكن أن تدوم ما بين 30 – 60 ثانية و أحيانا أكثر , و تأتي عادة فجأة و لكنها في الغالب تهدأ خلال أسابيع قليلة و يكون الأشخاص المصابين قادرين على مزاولة عملهم خلال أسبوع , و يمكن أن تعاود الحالة بعد عدة أشهر أو سنوات و هناك بعض الأشخاص الذين أصيبوا مرة واحدة فقط طوال حياتهم.

### هل من أضرار مترتبة على هذه الحالة؟

على الأغلب لا توجد أية أضرار على المدى البعيد , وعلى عكس الأسباب الأخرى للدوار الشديد حيث لا تصاحب هذه الحالة بالشعور بالاستفراغ أو الطنين في الأذن أو الصمم , و لكن يجب الحذر من السياقة.

## هل من علاج ناجع لهذه الحالة؟

ليس هناك من علاج خاص لهذه الحالة فالأدوية الموجودة لا تمنع حدوث النوبة , و الحل أساسا في ترك الحالة تأخذ مجراها الطبيعي , و لكن هذه بعض الأمور التي قد تساعد في تخفيف وطأة النوبات:-

- تجنب وضع الرأس في الوضعية التي قد تأتي بالنوبة.
- عمل بعض التمارين الخاصة بالرقبة.
- علاج طبيعي حركي للرقبة بواسطة أحد المختصين.

أحيانا قد يحتاج الأمر لتحويل المريض للطبيب الأخصائي للتأكد من أن الحالة مجرد دوار من النوع الحميد و ليس له علاقة بمشاكل قصور الدورة للدماغ.