

تعرفوا إلى أسباب الدوار عند النهوض من السرير صباحاً



«دبي:» الخليج

يشعر البعض بالدوار والدوخة عند النهوض من السرير صباحاً، وتحديدًا بعد الاستيقاظ من النوم، أو الوقوف بشكل مفاجئ، وهنا تساءلوا عن أسباب هذا الدوار، وسبل الوقاية منه.

وأوضح عدد من الأطباء المختصين، أنه بشكل خاص، يجب الجلوس على حافة السرير لبضع ثوان في الصباح، وقبل الوقوف، ما يمنح الجسم فرصة للاستجابة الفورية التي تساعد على الحماية من انخفاض ضغط الدم، إلا أن الشعور بالدوخة بعد الاستيقاظ من النوم من حين لآخر لا يعتبر أمراً مثيراً للقلق، وقد يكون نتيجة للتغيير المفاجئ في التوازن بالتزامن مع تغير وضعية الجسم من الاستلقاء إلى الوقوف.

وأشاروا إلى أبرز أسباب الدوخة الصباحية الشائعة، وتشمل الجفاف، حيث إن عدم شرب الماء والسوائل الأخرى بشكل كاف لعدة ساعات قبل موعد النوم، يسبب الإصابة بالجفاف صباحاً، وذلك لأن قلة السوائل تصعب عمل الدماغ

والجسم بشكل صحيح مما قد يؤدي إلى الدوخة، أيضاً انخفاض سكر الدم، حيث لا يقتصر انخفاض سكر الدم على مرضى السكري فقط، فيمكن أن يصيب أي شخص، كذلك توقف التنفس أثناء النوم لعدة ثوان، وبالتالي عدم الحصول على قدر كاف من النوم، ما يسبب الشعور بالتعب وعدم التوازن

وأضافوا أن بعض الأدوية، قد تسبب دوخة صباحية، خاصة مضادات الاكتئاب، وأدوية ضغط الدم، وأدوية الحساسية، والمهدئات، إلى جانب التهاب التيه، وهو بالغالب عدوى فيروسية، ويصاب بها الفرد بعد نزلة البرد أو الإنفلونزا، أو قد تكون عدوى بكتيرية في الأذن الداخلية، التي تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على توازن الشخص

وقالوا إنه يمكن الوقاية من تطور الدوخة الصباحية، من خلال اتباع مجموعة من التعليمات والنصائح، أهمها الحفاظ على رطوبة الجسم من خلال شرب الكثير من السوائل، واتباع نظام غذائي متوازن وصحي، وتجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين ليلاً، أيضاً الحصول على قسط كاف من النوم ليلاً، وممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.