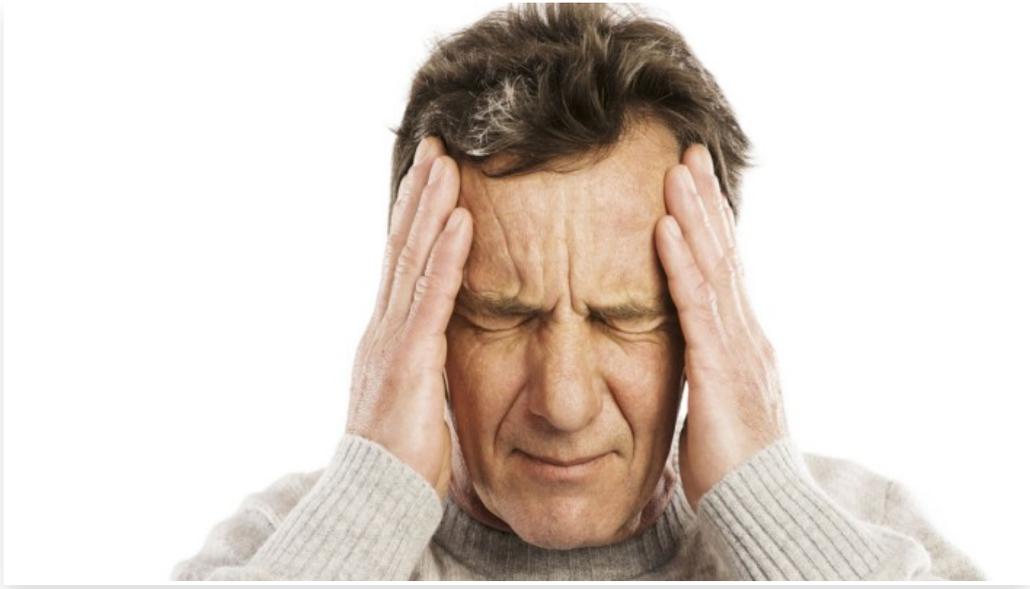


# بهذه الطرق يمكنك علاج الدوخة خلال صيام رمضان



الاثنين 3 أبريل 2023 10:43 م

يعاني الكثير من الصائمين في شهر رمضان من الدوخة، وتعد من أكثر المشكلات الشائعة خلال الشهر الفضيل، بسبب العطش طوال اليوم، والجفاف، وقلة النوم في الليل، والعادات الخاطئة [ ] والدوخة مصطلح يُستخدم لوصف مجموعة من الأحاسيس، مثل الشعور بالإغماء أو الوهن أو الضعف أو اختلال التوازن [ ] تسمى الدوخة التي تخلق الشعور الزائف بأنك أو ما يحيط بك يلف أو يتحرك (الدوار). وتعتبر الدوخة واحدة من بين الأسباب الأكثر شيوعاً لقيام البالغين بزيارة أطبائهم [ ] كما يمكن أن تؤثر نوبات الدوخة المتكررة أو الدوخة المستمرة على حياتك [ ] لكن الدوخة نادراً ما تشكل خطورة تهدد الحياة [ ] ويتوقف علاج الدوخة على سبب الأعراض لديك، وبالرغم من أنه عادة ما يكون فعالاً، ألا أن المشكلة قد تتكرر [ ] ونعرض لكم مجموعة من الحيل التي تساعد في التغلب على الدوخة طوال شهر رمضان وذلك وفقاً لما جاء في موقع "مايو كلينك".

## العلاج

عادةً ما تتحسن الدوخة دون علاج [ ] خلال أسبوعين، يبدأ الجسم في التأقلم مع ما يُسبب ذلك [ ] إذا طلبت العلاج، سيعتمد طبيبك على سبب حالتك والأعراض التي تشعُر بها [ ] وقد يتضمّن الأدوية وتمارين التوازن [ ] حتى في حالة عدم وجود سبب [ ] أو إذا استمرّ الدوار، قد يُمكن التحكم في الأعراض بالأدوية الموصوفة طبيّاً أو العلاجات الأخرى [ ]

## الأدوية

- حبوب الماء: إذا كنت مصاباً بداء منيير، فقد يصف لك الطبيب حبوب الماء (المدرّة للبول). قد يساعد ذلك بالإضافة إلى تناول نظام غذائي به نسبة ملح منخفضة في تقليل مدى تواتر شعورك بنوبات الدوار [ ]  
- الأدوية التي تقلل من الدوار والغثيان: قد يصف لك طبيبك أدوية تشعرك براحة فورية من الغثيان والدوخة والدوار بما في ذلك مضادات الهيستامين ومضادات الكولين التي تُصرف بوصفة طبية [ ] تسبب العديد من هذه الأدوية الشعور بالنعاس [ ]  
- الأدوية المضادة للقلق: يندرج الدواء ان ديازيبام (فاليوم) وألبرازولام (زاناكس) ضمن فئة الأدوية التي تُدعى باسم البنزوديازيبينات، وقد يدمنها المريض [ ] وقد تتسبب أيضاً في الشعور بالنعاس [ ]  
- الدواء الوقائي للشقيقة (الصداع النصفي): ثمة أدوية معينة تساعد على منع الإصابة بنوبات الشقيقة [ ]

## العلاجات المنزلية

إذا كنت تعميل إلى تجربة نوبات متكررة من الدوخة، خذ بعين الاعتبار هذه النصائح:  
كن على علم بإمكانية فقد توازنك، مما قد يؤدي إلى السقوط وإصابة خطيرة [ ]  
تجنّب التحرك فجأةً، وامشّ باستعمال العصا لتحقيق الاستقرار، إذا لزم الأمر [ ]  
احم نفسك من خطر السقوط في منزلك عن طريق إزالة مخاطر التعثر مثل سجاد المنطقة والأسلاك الكهربائية المكشوفة [ ] استخدم الحصير غير الزلق على حمامك وأرضيات الاستحمام [ ] استخدم إضاءة جيدة [ ]  
اجلس أو استلقِ على الفور عندما تشعر بالدوار [ ] استلقِ وعينك مغلقتان في غرفة مظلمة إذا كنت تعاني من نوبة حادة من الدوار [ ]  
تجنّب قيادة السيارة أو تشغيل الآلات الثقيلة إذا واجهت دوخة متكررة دون سابق إنذار [ ]  
تجنّب استخدام الكافيين والكحول والملح والتبغ [ ] الاستخدام المفرط لهذه المواد يمكن أن يؤدي إلى تفاقم علامتك وأعراضك [ ]  
اشرب ما يكفي من السوائل، وتناول الطعام الصحي، واحصل على قسط كافٍ من النوم وتجنّب الإجهاد [ ]  
إذا كان دوارك ناتجاً عن دواء ما، فنحدث مع طبيبك حول التوقف عن تناوله أو خفض الجرعة [ ]  
إذا كان دوارك مصاحباً للغثيان، فحاول استخدام مضادات الهيستامين التي لا تحتاج إلى وصفة طبية، مثل الميكليزين أو ثنائي الهيدرين (درامين). هذه قد تسبب النعاس [ ] مضادات الهيستامين التي لا تسبب النعاس ليست فعالة [ ]

إذا كان سبب دوارك هو ارتفاع درجة الحرارة أو الجفاف، فاستريح في مكان بارد واشرب الماء أو مشروبًا رياضيًا (جاتوريد، باوريد، أخرى).