

# الدوخة المفاجئة عند النهوض: أسبابها ومخاطرها وكيفية التعامل معها

9 سبتمبر، 2025



مع التقدم في العمر، قد يشعر البعض فجأةً بالدوخة عند النهوض من الاستلقاء أو الجلوس. في هذه الحالة، يُنصح بالتمسك بشيء والجلوس لتثبيت النفس، ثم محاولة النهوض ببطء. غالبًا ما يختفي الشعور بالدوخة بعد لحظات، لكنه قد يكون مؤشرًا على مشكلة صحية.

## أعراض ومخاطر الدوخة

الدوخة، أو شعور بخفة الرأس والميل للإغماء، تختلف عن ارتباك التفكير أو تشوشه. وفقًا لد. جينيفر ديربورن-توماسوس من جامعة هارفارد، إذا شعرت بأن العالم يدور حولك، فهذا يُعرف بالدوار (vertigo)، أما الارتباك المفاجئ فقد يكون عرضًا لسكتة دماغية. حتى الدوخة الطفيفة يجب أخذها على محمل الجد، إذ يمكن أن تؤدي إلى السقوط وإصابات خطيرة مثل كسور الورك أو إصابات الرأس.

## الأسباب الصحية للدوخة

حالات مؤقتة: عدوى الأذن الداخلية أو المسالك البولية.

أمراض مزمنة: الاعتلال العصبي، انخفاض ضغط الدم المزمن، ضعف سنج

القلب، مشاكل رئوية.

أدوية: مثل أدوية خفض ضغط الدم أو السكر التي قد تُسبب انخفاض الدماغ من الدم أو الطاقة.

أسباب خطيرة: السكتة الدماغية أو النوبة القلبية، غالبًا مصحوبة بأعراض أخرى مثل ألم الصدر، ضيق التنفس، فقدان التوازن، أو صعوبة الكلام.

نصائح للتعامل مع الدوخة

اجلس أو استلق فورًا لتجنب السقوط واطلب المساعدة إذا لزم الأمر.

اشرب الماء أو العصير واسترح لبضع دقائق قبل النهوض ببطء.

لاحظ تفاصيل النوبة وأبلغ طبيبك بها.

اتصل بالطوارئ إذا كانت الدوخة متكررة، لم تتحسن، أو ترافقها أعراض مثل ألم الصدر، ضعف أحد جانبي الجسم، صعوبة الكلام، أو الدوار الشديد.

التقييم الطبي في المستشفى

عند الذهاب للطبيب، قد يتم فحص ضغط الدم، معدل ضربات القلب، مستوى السكر، وإجراء فحوصات إضافية لاستبعاد أسباب خطيرة. في الحالات الطارئة، قد يحتاج المريض لتصوير مقطعي أو فحوصات عصبية أخرى.

وفي حالات أقل خطورة، قد تكون الدوخة ناتجة عن الجفاف، ويمكن علاجها بسرعة بتناول السوائل.

الخلاصة:

تجنب تشخيص نفسك بنفسك. الدوخة قد تكون مؤشرًا على حالة طبية طارئة، ومن الأفضل دائمًا مراجعة الطبيب لتحديد السبب والحصول على العلاج المناسب.