

# نوبات الدوار المتكررة إشارة تحذير للأطفال والنساء

22 سبتمبر، 2025



الشعور بالدوار المتكرر ليس مجرد إزعاج عابر، بل قد يكشف عن مشكلات صحية خطيرة، خاصة لدى الأطفال والنساء.

ويؤكد تقرير نشره موقع "OnlyMyHealth" الطبي أن هذه النوبات تستدعي استشارة طبية فورية لاستبعاد الأمراض الكامنة، مع التركيز على الوقاية من خلال التغذية والسوائل.

لدى الأطفال، غالبًا ما يرجع الدوار إلى أسباب بسيطة مثل الجفاف أو انخفاض مستويات السكر في الدم، أو فقر الدم، أو التهابات الأذن الداخلية، أو حتى أمراض العيون والإرهاق. ويُميز التقرير بين الدوار الناتج عن نقص السوائل، الذي يُعالج بتعويض الماء بسرعة، وبين اضطرابات الأذن الداخلية التي تُسبب غثيانًا وقيئًا مستمرًا، مما يتطلب تدخلًا طبيًا متخصصًا. كما يُبرز انخفاض ضغط الدم الوضعي كسبب شائع، خاصة عند تغيير الوضعية فجأة، حيث تخف الأعراض بالجلوس أو الاستلقاء.

أما بالنسبة للنساء، فالنوبات مرتبطة غالبًا بالتغيرات الهرمونية أثناء الدورة الشهرية أو انقطاع الطمث، بالإضافة إلى انخفاض الضغط

أو الجفاف أو التوتر والحرمان من النوم، مما يفاقم الوضع.

وفي سياق الإسعافات الأولية، ينصح التقرير بثبات الجسم، وأخذ أنفاس عميقة، والجلوس أو الاستلقاء لمنع السقوط، مع شرب الماء إن أمكن، واستئناف الروتين بعد زوال الأعراض تمامًا.

ويلعب الغذاء دورًا حاسمًا، إذ يقول التقرير: "تخطي الوجبات، أو نقص الحديد، أو انخفاض فيتامين ب12، جميعها قد تُسبب الدوار". لذا، يُشدد على وجبات متوازنة منتظمة للوقاية.