

اختلال تعادلی چیست؟

اختلال تعادل (Balance disorder) وضعیتی است که باعث می شود احساس بی ثباتی یا سرگیجه کنید. اگر ایستاده اید، نشسته اید یا دراز کشیده اید، ممکن است احساس کنید در حال حرکت، چرخش یا شناور هستید. اگر در حال راه رفتن هستید، ممکن است ناگهان احساس کنید که در حال واژگونی هستید.

همه افراد گهگاهی دچار یک دروه سرگیجه می شوند، اما اصطلاح "سرگیجه" برای افراد مختلف می تواند معانی مختلفی داشته باشد. برای یک فرد، سرگیجه ممکن است به معنای یک احساس زودگذر باشد، در حالی که برای دیگری ممکن است یک احساس شدید چرخش باشد که برای مدت طولانی ادامه دارد.

اختلالات تعادلی می تواند به دلیل برخی بیماری ها، داروها، یا مشکل در گوش داخلی یا مغز ایجاد شود. اختلال تعادل می تواند عمیقاً بر فعالیت های روزانه تأثیر بگذارد و باعث مشکلات روانی و عاطفی شود.

این مقاله در گروه تحقیقاتی دقیقترین آزمایشگاه تهران (آزمایشگاه نیکو) تهیه شده است.

علائم و نشانه های مشکلات تعادل عبارتند از:

- حس حرکت یا چرخش (سرگیجه)
- احساس غش یا سبکی سر
- از دست دادن تعادل یا عدم ثبات
- افتادن یا احساس اینکه ممکن است زمین بخورید
- احساس شناور بودن
- تغییرات بینایی، مانند تاری
- گیجی

علل ایجاد اختلالات تعادلی چیست؟

مشکلات تعادلی می تواند ناشی از شرایط مختلف باشد.

سرگیجه می تواند با بسیاری از شرایط همراه باشد، از جمله:

- سرگیجه موضعی حمله ای خوش خیم (BPPV)

BPPV زمانی اتفاق می افتد که کریستال های کلسیم در گوش داخلی - که به کنترل تعادل شما کمک می کنند - از موقعیت طبیعی خود خارج شده و به جای دیگری در گوش داخلی حرکت می کنند. BPPV شایع ترین علت

سرگیجه در بزرگسالان است. ممکن است هنگام چرخش در رختخواب یا خم کردن سر به سمت عقب برای نگاه کردن به سمت بالا، احساس سرگیجه کنید.

• نوریت دهلیزی:

این اختلال التهابی که احتمالاً توسط یک ویروس ایجاد می‌شود، می‌تواند بر اعصاب در بخش تعادل گوش داخلی شما تأثیر بگذارد. علائم اغلب شدید و مداوم هستند و شامل حالت تهوع و مشکل در راه رفتن هستند. علائم ممکن است چند روز طول بکشد و به تدریج بدون درمان بهبود یابد. این یک اختلال شایع پس از BPPV در بزرگسالان است.

• سرگیجه پاسچرال-ادراکی مداوم:

این اختلال اغلب با انواع دیگر سرگیجه رخ می‌دهد. علائم شامل بی‌ثباتی یا احساس حرکت در سر است. علائم اغلب با تماشای حرکت اشیاء، هنگام مطالعه یا زمانی که در یک محیط بصری پیچیده مانند یک مرکز خرید قرار می‌گیرید بدتر می‌شود. این سومین اختلال شایع در بزرگسالان است.

• بیماری منیر:

علاوه بر سرگیجه ناگهانی و شدید، بیماری منیر می‌تواند باعث کاهش شنوایی نوسانی و وزوز، زنگ یا احساس پری گوش شود. علت بیماری منیر به طور کامل شناخته نشده است. بیماری منیر نادر است و معمولاً در افراد بین ۲۰ تا ۴۰ سال ایجاد می‌شود.

• میگرن و حساسیت به حرکت (میگرن دهلیزی):

ممکن است به دلیل میگرن رخ دهد. میگرن یکی از علل شایع سرگیجه است.

• نوروم آکوستیک:

نوروم آکوستیک تومور غیر سرطانی (خوش خیم) با رشد آهسته است که بر روی عصبی ایجاد می‌شود که بر شنوایی و تعادل شما تأثیر می‌گذارد. ممکن است سرگیجه یا از دست دادن تعادل را تجربه کنید، اما شایع‌ترین علائم کاهش شنوایی و زنگ زدن گوش است. نوروم آکوستیک یک بیماری نادر است.

• سندرم رمزی هانت:

این بیماری که به عنوان هرپس زو ستر اوتیکوس نیز شناخته می شود، زمانی رخ می دهد که یک عفونت شبیه زونا روی اعصاب صورت، شنوایی و دهلیزی نزدیک یکی از گوش های شما تأثیر بگذارد. ممکن است سرگیجه، گوش درد، ضعف صورت و کاهش شنوایی را تجربه کنید.

- آسیب سر:

ممکن است به دلیل ضربه مغزی یا آسیب سر دیگر سرگیجه داشته باشید.

- بیماری حرکت:

ممکن است در قایق ها، اتومبیل ها و هواپیماها یا در پارک های تفریحی سرگیجه داشته باشید. بیماری حرکت در افراد مبتلا به میگرن شایع است.

احساس ضعف یا سبکی سر می تواند با موارد زیر مرتبط باشد:

- هیپوتانسیون ارتواستاتیک همودینامیک (افت فشار خون وضعیتی):

ایستادن یا نشستن خیلی سریع می تواند باعث شود برخی از افراد افت قابل توجهی در فشار خون خود داشته باشند و در نتیجه احساس سبکی سر یا غش کنند.

- بیماری قلب و عروقی:

ریتم غیر طبیعی قلب (آریتمی قلب)، تنگ یا مسدود شدن رگ های خونی، ضخیم شدن ماهیچه قلب (کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک) یا کاهش حجم خون می تواند جریان خون را کاهش دهد و باعث سبکی سر یا احساس غش شود.

از دست دادن تعادل در هنگام راه رفتن یا احساس عدم تعادل می تواند ناشی از موارد زیر باشد:

- مشکلات دهلیزی ناهنجاری در گوش داخلی:

ناهنجاری در گوش داخلی می تواند باعث احساس شناور بودن یا سنگینی سر و بی ثباتی شود.

- آسیب عصبی به پاها (نوروپاتی محیطی):

این آسیب می تواند منجر به مشکلات در راه رفتن شود.

- مشکلات مفصلی، عضلانی یا بینایی:

ضعف عضلانی و مفاصل ناپایدار می تواند به از دست دادن تعادل کمک کند. مشکلات بینایی نیز می تواند منجر به بی ثباتی شود.

- مصرف برخی از داروها:

از دست دادن تعادل یا بی ثباتی می تواند از عوارض جانبی داروها باشد.

- ابتلا به برخی از بیماری های عصبی:

بیماری هایی مانند اسپوندیلوز گردن و بیماری پارکینسون میتوانند منجر به مشکلات تعادلی شوند.

احساس سرگیجه یا سبکی سر می تواند ناشی از موارد زیر نیز باشد:

- مشکلات گوش داخلی:

ناهنجاری های سیستم دهلیزی می تواند منجر به احساس شناور شدن یا سایر احساس های کاذب حرکتی شود.

- اختلالات روانی:

افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات روانپزشکی می توانند باعث سرگیجه شوند.

- تنفس سریع غیر طبیعی (هیپرونتیلیسیون):

این وضعیت اغلب با اختلالات اضطرابی همراه است و ممکن است باعث سبکی سر شود.

چه کسانی در معرض خطر ابتلا به مشکلات تعادلی هستند؟

اگر داروی مصرفی می کنید، بیماری می کنید، مشکلات داخلی را تجربه می کنید یا در حال بهبودی پس از ضربه هستید، ممکن است در خطر ابتلا به مشکلات تعادلی باشید.

اگر ۶۵ سال یا بیشتر دارید و مبتلا به آرتریت یا فشار خون بالا یا پایین هستید، ممکن است به مشکلات تعادلی دچار شوید.

سفر با قایق یا کشتی ممکن است باعث ایجاد مشکلات موقت شود.

مشکلات تعادلی چگونه تشخیص داده می شوند؟

به دلیل اینکه مشکلات تعادلی ممکن است ناشی از عوامل متعددی باشد پزشک علائم و سابقه پزشکی و داروهای مصرفی شما را برای تشخیص بررسی می کند.

در مواردی ممکن است به متخصص گوش، حلق و بینی ارجاع داده شوید. آنها ممکن است آزمایش های زیر را برای مشخص کردن علت و شدت مشکل انجام دهند:

- آزمایش خون
- تستهای شنوایی
- تست حرکت چشم
- اسکن های تصویربرداری از مغز و سر، مانند ام آر آی یا سی تی اسکن

درمان اختلالات تعادلی چگونه انجام می شود؟

درمان بستگی به علت مشکلات تعادل دارد. درمان ممکن است شامل موارد زیر باشد:

تمرینات توانبخشی دهلیزی. درمانگرانی که در زمینه مشکلات تعادلی آموزش دیده اند، برنامه ای برای بازآموزی تعادل و تمرینات طراحی می کنند. درمان می تواند به شما در جبران عدم تعادل، سازگاری با تعادل کمتر و حفظ فعالیت بدنی کمک کند. برای جلوگیری از افتادن، درمانگر شما ممکن است یک کمک تعادلی مانند عصا و راههایی برای کاهش خطر افتادن در خانه توصیه کند.

اگر BPPV دارید، یک درمانگر ممکن است یک روش را انجام دهد که ذرات را از گوش داخلی شما پاک می کند و آنها را در ناحیه دیگری از گوش شما رسوب می دهد. این روش شامل مانور دادن به موقعیت سر است.

اگر به بیماری منیر یا میگرن مبتلا هستید، اغلب تغییرات رژیم غذایی پیشنهاد می شود که می تواند علائم را کاهش دهد. ممکن است لازم باشد مصرف نمک را محدود کنید و از سایر محرک های غذایی مانند کافئین، الکل و برخی مواد تشکیل دهنده اجتناب کنید. اگر افت فشار خون وضعیتی را تجربه می کنید، ممکن است نیاز به نوشیدن مایعات بیشتر یا پوشیدن جوراب های فشاری داشته باشید.

اگر سرگیجه شدید دارید که ساعت ها یا روزها طول می کشد، ممکن است داروهایی برای شما تجویز شود که می توانند سرگیجه و استفراغ را کنترل کنند.

اگر به بیماری منیر یا نوروم آکوستیک مبتلا هستید، تیم درمانی شما ممکن است جراحی را توصیه کند. رادیوسرجری استریوتاکتیک ممکن است یک گزینه برای برخی از افراد مبتلا به نوروم آکوستیک باشد. این روش پرتو را دقیقاً به تومور می رساند و نیازی به برش ندارد.

منابع:

[/https://www.nidcd.nih.gov](https://www.nidcd.nih.gov)

[/https://www.healthline.com](https://www.healthline.com)

<https://www.nidcd.nih.gov/health/balance-disorders>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cervical-spondylosis/symptoms-causes/syc-20370787>

آزمایشگاه پاتوبیولوژی