Ενημερωτικό δελτίο ασθενούς

Νοσοκομείο:

Benign Paroxysmal Positional Vertigo

Καλοήθης Παροξυσμικός Ίλιγγος Θέσης

Τι είναι ο ίλιγγος;

Ο ίλιγγος είναι η εντύπωση ή η αίσθηση της κίνησης ενώ στην πραγματικότητα δεν εκτελείται κίνηση και συνήθως το άτομο αισθάνεται ότι το δωμάτιο περιστρέφεται (ζάλη ή ζαλάδα). Μπορεί να προκληθεί από κάποια διαταραχή στο σύστημα ισορροπίας που βρίσκεται στο εσωτερικό του αυτιού.

Τι προκαλεί τον ίλιγγο;

Ο Καλοήθης Παροξυσμικός Ίλιγγος Θέσης (BPPV) είναι μία από τις πιο διαδεδομένες μορφές ιλίγγου και συνήθως εμφανίζεται με τις ξαφνικές αλλαγές θέσης.

Ο BPPV εκδηλώνεται όταν υπάρχει διαταραχή στους ωτόλιθους στο σύστημα ισορροπίας που βρίσκεται στο εσωτερικό του αυτιού. Πρόκειται για μικρούς κρυστάλλους που μπορεί να εκτοπιστούν προκαλώντας συμπτώματα ιλίγγου. Αυτό μπορεί να συμβεί αυτόματα ή μετά από τραυματισμό στο κεφάλι.

Η κατάσταση αυτή αποκαλείται καλοήθης επειδή δεν προκαλεί σοβαρή βλάβη.

Ο αυτόματος BPPV είναι πιο διαδεδομένος σε άτομα άνω των 40 ετών και σε γυναίκες.

Τα συμπτώματα του ιλίγγου που οφείλονται σε BPPV εκδηλώνονται εξαιτίας μιας συγκεκριμένης θέσης ή κίνησης του κεφαλιού. Ο ίλιγγος εκδηλώνεται ξαφνικά αλλά υποχωρεί μέσα σε ένα λεπτό εάν παραμείνετε σε πλήρη ακινησία. Συνήθως ο ίλιγγος σχετίζεται με ναυτία (η οποία μπορεί να κρατήσει για ώρες) και κάποιες φορές και έμετο. Η κρίση θα υποχωρήσει βαθμιαία μέσα σε λίγες ημέρες (ή, σπανιότερα, εβδομάδες).

Ο ίλιγγος που είναι μόνιμος ή συνδυάζεται με κουδούνισμα στα αυτιά (εμβοές) ή κώφωση δεν συνηθίζεται στον BPPV. Εάν έχετε αυτά τα συμπτώματα ενημερώστε σχετικά τον ιατρό σας.

Άλλα αίτια του ιλίγγου είναι οι τραυματισμοί στο κεφάλι, οι ιογενείς λοιμώξεις, οι διαταραχές του έσω ωτός ή ο εκφυλισμός, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις δεν προσδιορίζονται τα αίτια.

Διάγνωση

Για να καταλήξει σε διάγνωση, ο ιατρός σας θα σας ζητήσει να περιγράψετε αναλυτικά τα συμπτώματά σας. Ο ιατρός θα σας κάνει, επίσης, κάποια τεστ κατά την εξέταση, τα οποία εντείνουν τα συμπτώματα (όσο μπορείτε να τα ανεχτείτε). Με αυτόν τον τρόπο θα βεβαιωθεί ως προς τη διάγνωση και θα εντοπίσει ποια πλευρά προκαλεί το πρόβλημα. Τα τεστ μπορεί να είναι ασαφή, γι' αυτό είναι σημαντικό να ενημερώνετε τον ιατρό σας.

Θεραπεία

Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα συμπτώματα υποχωρούν μετά από μία κρίση ή εξαφανίζονται μετά από μερικές εβδομάδες, ωστόσο, σε μερικούς ανθρώπους μπορεί είναι πολύ οξέα και παρατεταμένα.

Εάν ο BPPV σας προκαλεί μόνιμο πρόβλημα, μπορεί να σας συσταθούν κάποια από τα παρακάτω:

- Χειρισμός Επανατοποθέτησης Epley – θα τον εκτελέσει ο ιατρός σας, εφόσον χρειαστεί
- Ανάπαυση και νάρκωση (με ήπια ηρεμιστικά)
- Μπορεί να χορηγηθούν φάρμακα κατά της ναυτίας αλλά δεν θεραπεύουν τα αίτια
- Ειδικές ασκήσεις που θα κάνετε στο σπίτι, όπως οι ασκήσεις Brandt Daroff (βλ. επόμενη σελίδα).

Μπορεί, επίσης, να σας παραπέμψουν σε εξειδικευμένο ιατρό για περαιτέρω θεραπεία.

Συντάχθηκε από το Ινστιτούτο Έκτακτης Φροντίδας (ECI), Φεβρουάριος 2012. Διατίθεται και στη διαδικτυακή τοποθεσία www.ecinsw.com.au

Καλοήθης Παροξυσμικός Ίλιγγος Θέσης

Τι μπορώ να κάνω στο σπίτι;

- Αποφύγετε τις θέσεις του κεφαλιού που προκαλούν κρίση
- Κάντε τις ασκήσεις ***Brandt-Daroff***, ακολουθώντας τις οδηγίες
- Αποφύγετε να κοιμάστε από την πάσχουσα ή «κακή» πλευρά
- Ανυψώστε (σηκώστε) το κεφάλι σας τοποθετώντας δύο μαξιλάρια κάτω από αυτό όταν αναπαύεστε
- Το πρωί, σηκωθείτε αργά και καθίστε στην άκρη του κρεβατιού για ένα λεπτό
- Λάβετε φάρμακα κατόπιν συνταγογράφησης σύμφωνα με τις οδηγίες
- Μην οδηγείτε.

Οδηγίες:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

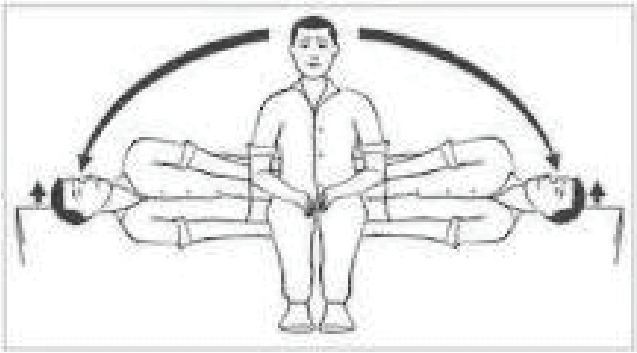
_____

_____

_____

Ασκήσεις Brandt-Daroff

Είναι μία σειρά κινήσεων που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι για να αντιμετωπίσετε τον BPPV. Οι συγκεκριμένες ασκήσεις μπορεί να σας προκαλέσουν δυσφορία γιατί επιφέρουν ζαλάδα, αλλά αυτό σημαίνει ότι έχουν αποτέλεσμα.



- Καθίστε στην άκρη του κρεβατιού
- Στρέψτε το κεφάλι σας αριστερά κατά 45 μοίρες
- Ξαπλώστε γρήγορα στη δεξιά πλευρά
- Περιμένετε 20–30 δευτερόλεπτα ή μέχρι να σταματήσει η ζαλάδα
- Καθίστε σε όρθια θέση
- Περιμένετε 20–30 δευτερόλεπτα μέχρι να υποχωρήσει η ζαλάδα
- Επαναλάβετε από την άλλη μεριά, στρέφοντας το κεφάλι σας δεξιά και ξαπλώνοντας αριστερά
- Επαναλάβετε αυτόν τον κύκλο 5 φορές για 10 λεπτά περίπου.

Πού να απευθυνθείτε για βοήθεια:

Σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης, πηγαίνετε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών ή καλέστε 000.

Emergency Care Institute
NEW SOUTH WALES

Published Jun 2015. Next Review 2025. © State of NSW (Agency for Clinical Innovation)

Δήλωση αποποίησης: Οι ιατρικές πληροφορίες που περιλαμβάνονται στο παρόν προορίζονται αποκλειστικά για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Να απευθύνεστε πάντοτε στον ιατρό ή τον ειδικό υγείας σας για να βεβαιωθείτε ότι οι εν λόγω πληροφορίες είναι σωστές για την περίπτωσή σας