

## Ίλιγγος: Μη γίνετε δεσμώτες του

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πού

οφείλεται ο ίλιγγος, πόσο σοβαρός είναι και τι συμβαίνει μέσα στο μυαλό μας και «όλα γύρω μας γυρίζουν»;

Έδωσε το όνομά του στο πασίγνωστο ψυχολογικό θρίλερ του 1958, που σκηνοθέτησε ο Άλφρεντ Χίτσκοκ. Το «vertigo» ή στα ελληνικά «ίλιγγος» δεν είναι ένα απλό παιχνίδι του μυαλού. Πρόκειται για μια διαταραχή της ισορροπίας η οποία σχετίζεται με την ικανότητα του εγκεφάλου μας να αντιλαμβάνεται τη θέση μας στο περιβάλλον και συνοδεύεται από την ψευδαίσθηση ότι εμείς περιστρεφόμαστε ή ότι όλα γυρίζουν γύρω από εμάς.

### **Τι τον προκαλεί;**

Η κακή συνεργασία διαφόρων συστημάτων του οργανισμού. Με άλλα λόγια, ο εγκέφαλος λαμβάνει και επεξεργάζεται αντικρουόμενα μηνύματα όσον αφορά τη θέση μας στον χώρο από τον λαβύρινθο του αφτιού (καταγράφει την κατεύθυνση

της κίνησης), τα μάτια (ανιχνεύουν τη θέση μας στον χώρο και την κατεύθυνση της κίνησης), τους υποδοχείς πίεσης στο δέρμα (δίνουν πληροφορίες για το ποια μέρη αγγίζουν το έδαφος) και τους υποδοχείς στους μυς και τις αρθρώσεις (δίνουν πληροφορίες για το ποια μέλη κινούνται και ποια όχι). Επομένως, μια διαταραχή σε οποιοδήποτε από τα συστήματα ή όργανα αυτά μπορεί να προκαλέσει το συγκεκριμένο σύμπτωμα.

### **Τι μπορεί να κρύβει;**

Συνήθως τα αίτια που προκαλούν ίλιγγο δεν είναι σοβαρά και μπορεί να οφείλονται π.χ. στην πολύωρη παραμονή μας στον ήλιο ή ακόμα και στο κάπνισμα (λόγω της σύσπασης των αγγείων του εγκεφάλου που προκαλεί η νικοτίνη). Ωστόσο, υπάρχουν και παθολογικές καταστάσεις, οι οποίες εκδηλώνουν ως σύμπτωμά τους τον ίλιγγο, όπως για παράδειγμα το αυχενικό σύνδρομο, οι διαταραχές του θυρεοειδούς, διάφορες παθήσεις του αφτιού (π.χ. ωτίτιδα), κάποιος τραυματισμός (π.χ. κάταγμα κρανίου), η υπόταση (λόγω ελάττωσης της κυκλοφορίας του αίματος στον εγκέφαλο), οι λοιμώξεις (όπως αυτές που ακολουθούν το κοινό κρυολόγημα και προσβάλλουν το έσω αφτί). Σε σπάνιες περιπτώσεις, το πρόβλημα μπορεί να οφείλεται σε κάτι πιο σοβαρό, όπως νευρολογικές παθήσεις (π.χ. σκλήρυνση κατά πλάκας).

### **Πότε να πάω σε γιατρό;**

Αν υποφέρετε συχνά από ίλιγγους, επισκεφτείτε για αρχή τον παθολόγο ή τον ωτορινολαρυγγολόγο σας. Αν το πρόβλημα οφείλεται σε κάτι ειδικό, εκείνος θα σας παραπέμψει σε κάποιον άλλο γιατρό, όπως νευρολόγο, καρδιολόγο, ορθοπαιδικό ή οφθαλμίατρο, αναλόγως την περίπτωση.

### **Πώς γίνεται η διάγνωση;**

Όπως σε κάθε ιατρικό πρόβλημα, έτσι και στην περίπτωση του ίλιγγου απαιτείται λεπτομερής λήψη ιστορικού και φυσικά κλινική εξέταση από τον γιατρό. Η τελευταία περιλαμβάνει συγκεκριμένες δοκιμασίες, οι οποίες χρησιμοποιούνται για τον έλεγχο της στάσης και της κίνησης, καθώς και ωτορινολαρυγγολογικό έλεγχο.

### **Τι να πούμε στον γιατρό**

Προκειμένου να βοηθήσουμε τον γιατρό μας να κάνει τη σωστή διάγνωση, καλό είναι να σημειώσουμε σε ένα χαρτί τις απαντήσεις μας στις παρακάτω ερωτήσεις:

- \* Το πρόβλημα ξεκίνησε απότομα ή σταδιακά; Πόσον καιρό διαρκεί;
- \* Μήπως όταν αλλάζετε θέση στο κεφάλι το πρόβλημα επιδεινώνεται;
- \* Παρουσιάζετε και άλλα συμπτώματα, όπως π.χ. πονοκέφαλο, εμετό, διπλωπία, εμβοές;
- \* Τι κάνατε πριν από το επεισόδιο (π.χ. πήρατε κάποιο φάρμακο, είχατε πυρετό);

\* Αντιμετωπίζετε κάποιο άλλο πρόβλημα υγείας;

## **Η Θεραπεία**

Για την αντιμετώπιση του προβλήματος κατά την οξεία φάση, ο γιατρός μπορεί να χορηγήσει για σύντομο χρονικό διάστημα φάρμακα τύπου δραμαμίνης, αντιχολινεργικά, πιθανώς και ηρεμιστικά. Σε κάθε περίπτωση, πάντως, η αγωγή που θα συστήσει εξαρτάται από την αιτία που προκαλεί τους ίλιγγους.

## **Ίλιγγος vs ζάλης**

Μπορεί συχνά να ταυτίζουμε τη ζάλη με τον ίλιγγο και να χρησιμοποιούμε τη μία λέξη στη θέση της άλλης, ωστόσο τα δύο αυτά συμπτώματα διαφέρουν μεταξύ τους. Μάλιστα, η διάκρισή τους βοηθά και στην καλύτερη διάγνωση του προβλήματος από τον γιατρό. Ζάλη, λοιπόν, είναι το αίσθημα ότι χάνουμε την ισορροπία μας όταν σηκωνόμαστε ή όταν καθόμαστε και μπορεί να συνοδεύεται από άλλα συμπτώματα, όπως είναι, για παράδειγμα, η ναυτία, η εφίδρωση και η τάση λιποθυμίας. Από την άλλη μεριά, στον ίλιγγο έχουμε την αίσθηση ότι εμείς περιστρεφόμαστε ή ότι το περιβάλλον γυρίζει γύρω από εμάς.

## **To do list**

Αν υποφέρετε συχνά από ίλιγγους και αυτοί δεν οφείλονται σε κάποιο παθολογικό πρόβλημα, καλό είναι να κάνετε μερικές αλλαγές στο καθημερινό σας πρόγραμμα, για να περιορίσετε την εκδήλωσή τους. Φροντίστε, λοιπόν, να...

- ... σταματήσετε το κάπνισμα.
- ... περιορίσετε το αλκοόλ.
- ... ελαττώσετε το αλάτι.
- ... μην τρώτε αλόγιστα.
- ... μην κουράζεστε υπερβολικά.
- ... καταπολεμήσετε το άγχος.
- ... μην κάνετε απότομες κινήσεις του κεφαλιού.
- ... μη σηκώνεστε απότομα.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ κ. ΑΡΓΥΡΩ ΚΥΠΡΑΙΟΥ, χειρουργό ωτορινολαρυγγολόγο, διευθύντρια ΩΡΛ στο Νοσοκομείο «Metropolitan».

Μαρία Παπαδοδημητράκη

Πηγή: [vita.gr](http://vita.gr)