



"Och, kręci mi się w głowie".

Główny cel: unikanie upadków i urazów

Czy to na rondzie, czy z powodu zbyt szybkiego ruchu głową w górę - zawroty głowy mają zwykle wyraźną przyczynę i zwykle ustępują po krótkim czasie. Być może zauważyłeś jednak, że wiele osób starszych skarży się na zawroty głowy i problemy z równowagą.

Niestety, objawy te są często bagatelizowane - zarówno przez lekarzy, jak i samych pacjentów. Zawroty głowy mogą mieć poważne konsekwencje:

- Niepokoi to osoby starsze, przeraża je i zwiększa i tak już wysokie ryzyko upadków wśród seniorów.
tation. W 20% przypadków uraz związany z upadkiem prowadzi nawet do tego, że poszkodowani wymagają opieki pielęgniarstwa.
- Ponadto zawroty głowy mogą również wskazywać na poważną chorobę, choroba potencjalnie zagrażająca życiu może. Dlatego ważne jest, aby tego nie trywializować.

W tym artykule dowiesz się, co może być przyczyną zawrotów głowy i jak możesz najlepiej wspierać swoich podopiecznych, którzy cierpią na nagłe ataki zawrotów głowy.

Zawroty głowy zawsze mają swoją przyczynę

Zawroty głowy to nieprzyjemne zniekształcone postrzeganie otoczenia lub ruchów. Występuje, gdy zaburzony jest zmysł równowagi i orientacji przestrzennej. Funkcje te są kontrolowane głównie przez narządy zmysłów - takie jak oczy i ucho wewnętrzne - oraz układ nerwowy, tj. mózg i rdzeń kręgowy. Nawet najmniejsze zaburzenia w tych obszarach mogą wywoływać zawroty głowy, a tym samym strach przed utratą kontroli nad własnym ciałem.

Istnieją różne środki, które mogą pomóc lepiej radzić sobie z atakami zawrotów głowy. Jednak priorytetem jest zawsze wyjaśnienie dokładnej przyczyny zawrotów głowy. Tylko w ten sposób można coś z tym zrobić.





Rodzaje zawrotów głowy -

Ważne informacje dla opiekunów

Zawroty głowy są częstym objawem u osób starszych i nie należy ich lekceważyć. Mogą one znacząco ograniczać mobilność i niezależność oraz znacznie zwiększać ryzyko upadku. Dlatego ważne jest, aby prawidłowo sklasyfikować zawroty głowy i podjąć odpowiednie środki w celu wsparcia osób nimi dotkniętych.

Zawroty głowy rotacyjne - **nagle uczucie wirowania**

Zawroty głowy rotacyjne zwykle pojawiają się nagle i przypominają atak. Osoby dotknięte zawrotami głowy zgłaszają intensywny ruch wirowy otoczenia, który może trwać od kilku sekund do kilku godzin.



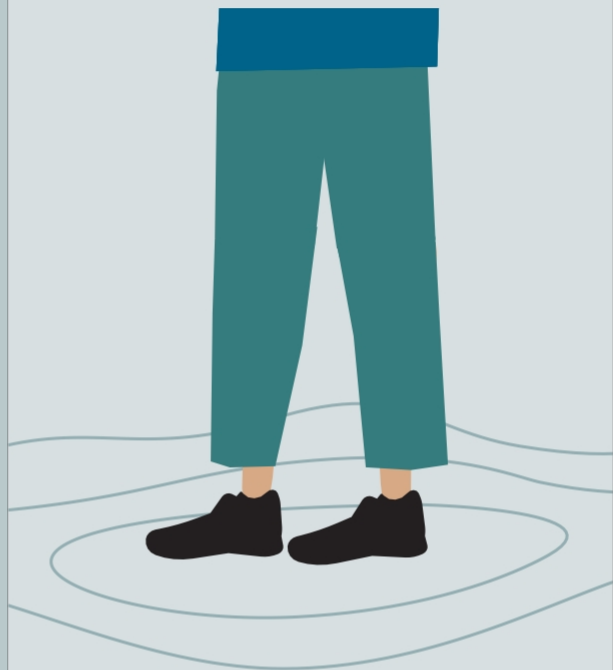
➔ Ważne instrukcje dotyczące pielęgnacji

- Zwróć uwagę na możliwe objawy towarzyszące, takie jak nudności, wymioty lub Zaburzenia równowagi.
- Wspieraj osoby dotknięte chorobą, gdy siedzą lub leżą, aby zapobiec upadkom.
- Zachowaj spokój i wydawaj jasne, uspokajające instrukcje.
- Jeśli zawroty głowy trwają dłużej lub występują często, należy dokonać wyjaśnienia medycznego.

Jedną z możliwych przyczyn jest choroba Meniere'a, która jest spowodowana nadmiernym gromadzeniem się płynu w uchu wewnętrznym i może również wpływać na słuch.

Kołyszące zawroty głowy - **uczucie kołyszącej się podłogi**

Osoby dotknięte tą chorobą mają wrażenie, że ziemia pod nimi kołysze się lub ustępuje, nawet jeśli stoją w miejscu lub poruszają się powoli.



➔ Ważne instrukcje dotyczące pielęgnacji

- Zwróć uwagę na niestabilność podczas chodzenia lub stania i w razie potrzeby zaoferuj pomoc. takich jak kule lub rollator.
- Stwórz bezpieczne środowisko bez ryzyka potknięcia się.
- Poważnie traktuj przyczyny psychologiczne: zawroty głowy często występują w stresujących okresach. sytuacje. Spokojna i empatyczna opieka może zmniejszyć niepokój.
- Zapobieganie upadkom jest ważne, ponieważ niestabilne na nogach.





Łagodne pozycyjne zawroty głowy - krótkie, zależne od pozycji zawroty głowy

Ten powszechny i stosunkowo nieszkodliwy rodzaj zawrotów głowy występuje głównie u osób starszych. Zwykle wywołują je określone ruchy głowy (obracanie się w łóżku, szybkie wstawanie) i trwają tylko kilka sekund.



→ Ważne instrukcje dotyczące pielęgnacji

- Upewnij się, że osoby dotknięte chorobą są powoli pozycji leżącej lub siedzącej.
- Pomoc w bezpiecznym wstawaniu, szczególnie rano lub po długim okresie odpoczynku.
- Jeśli zawroty głowy, pomocna może być specjalna terapia pozycyjna (np. według Epleya).

Zawroty głowy kręgosłupa szyjnego - zawroty głowy spowodowane napięciem

Zawroty głowy kręgosłupa szyjnego są spowodowane napięciem

w okolicy szyi i ramion, często spowodowane złą postawą, przepukliną dysku lub wypadkiem. Oprócz zawrotów głowy, uczucie drętwienia w ramionach lub dłoniach, ból głowy i problemy z koncentracją.



→ Ważne instrukcje dotyczące pielęgnacji

- Zwróć uwagę, czy osoby dotknięte chorobą skarżą się na napięcie lub ból szyi.
- Zachęcaj do wykonywania delikatnych ćwiczeń ruchowych w celu rozładowania napięcia.
- Wspieranie ergonomicznego pozycjonowania w celu uniknięcia nieprawidłowej postawy.

Zawroty głowy pochodzenia ośrodkowego - rozpoznawanie przyczyn neurologicznych

Ta forma zawrotów głowy jest szczególnie niebezpieczna, ponieważ spowodowana chorobami mózgu lub ośrodkowego układu nerwowego. Przyczynami mogą być zaburzenia krążenia, krwotoki mózgowie lub choroby neurodegeneracyjne.



Objawy alarmowe wymagające natychmiastowego wyjaśnienia medycznego:

- Nagłe zawroty głowy z objawami, zaburzenia widzenia lub mowy
- Niestabilny chód z niekontrolowanymi ruchami
- Utrata przytomności lub dezorientacja
- Silne bóle głowy lub szyi

→ Ważne instrukcje dotyczące pielęgnacji

- Zawsze poważnie traktuj centralne zawroty głowy - może to być udar.
- Pozostań z ofiarą, aby ją uspokoić i natychmiast powiadom służby ratunkowe.
- Zwracaj uwagę na nagłe pogorszenia i dokumentuj wszelkie nieprawidłowości.





Psychogenne zawroty głowy - gdy przyczyną są lęk i stres

Stres psychiczny, taki jak stres, lęk lub depresja, może również powodować zawroty głowy. Osoby dotknięte tą dolegliwością często skarżą się na zawroty głowy, kołysanie się na podłodze lub uczucie upadku w każdej chwili.



Ważne instrukcje dotyczące pielęgnacji

- Traktuj objawy poważnie, nawet jeśli nie rozpoznawalnej przyczyny fizycznej.
- Promowanie spokojnego otoczenia i zapewnianie otuchy poprzez wrażliwe reagowanie na obawy i lęki. wejść.
- Motywuj osoby dotknięte chorobą do wykonywania delikatnych ruchów, ponieważ brak aktywności może nasilać objawy.



Miej oko na swoich klientów opieki

Zawroty głowy mogą być nieszkodliwe, ale mogą też być sygnałem ostrzegawczym poważnej choroby. Jako opiekun masz do odegrania kluczową rolę we wspieraniu osób dotkniętych zawrotami głowy, minimalizowaniu ryzyka i szukaniu pomocy medycznej w razie potrzeby. Dlatego ważne jest, aby w przypadku zauważenia zawrotów głowy u podopiecznego poinformować o tym opiekuna, który podejmie dalsze kroki. Jeśli podejrzewasz centralne zawroty głowy lub udar, nie powinieneś długo czekać, ale natychmiast wezwać służby ratunkowe.

Lekarz będzie potrzebował następujących w ustalenia przyczyn:

1. Czy pacjent odczuwa kołyszące zawroty głowy ("jak na "), wirujące zawroty głowy ("jak na karuzeli") lub zawroty głowy ("jak wata w głowie")?
2. Czy zawroty głowy występują napadowo, czy są stałym objawem?
3. Jak długo trwają poszczególne ataki zawrotów głowy?
4. Czy zawroty głowy mogą być wywoływane przez określone czynności (np. ruchy głowy)?
5. Czy oprócz zawrotów głowy występują inne objawy (np. dzwonienie w uszach, bóle głowy lub zaburzenia widzenia)?

Odpowiadając na te 5 pytań, doświadczony lekarz może bardzo szybko rozpoznać przyczynę i rozpocząć niezbędne działania diagnostyczne i terapeutyczne.

