



"Oh, mă simt atât de amețită."

Obiectivul principal: evitarea căderilor și a rănilor

Fie că sunteți pe un sens giratoriu, fie că mișcați capul în sus prea repede, amețelile au de obicei o cauză clară și dispar după scurt timp. Cu toate acestea, este posibil să fi observat că multe persoane în vârstă, în special, se plâng de amețeli și probleme de echilibru.

Din păcate, aceste simptome sunt adesea subestimate - atât de medici, cât și de cei care suferă de ele. Amețelile pot avea consecințe grave:

- Aceasta îi neliniștește pe oamenii în vârstă, îi sperie și crește riscul deja ridicat de cădere în rândul persoanelor în vârstă. În 20 % din cazuri, o leziune cauzată de cădere duce chiar la necesitatea îngrijirii persoanelor afectate.
- În plus, amețelile pot indica, de asemenea, o afecțiune gravă, boală care poate pune viața în pericol. Prin urmare, este important să nu o banalizăm.

În acest articol, veți afla ce poate fi în spatele amețelilor și cum vă puteți sprijini cel mai bine clienții care suferă de atacuri bruște de amețeală.

Întotdeauna există o cauză în spatele amețelilor

Vertijul este o percepție distorsionată neplăcută a mediului înconjurător sau a mișcărilor. Ea apare atunci când simțul echilibrului și al orientării spațiale sunt perturbate. Aceste funcții sunt controlate în principal de organele senzoriale - cum ar fi ochii și urechea internă - și de sistemul nervos, și anume creierul și măduva spinării. Chiar și cele mai mici perturbări în aceste zone pot declanșa amețeli și, prin urmare, și teama de a pierde controlul asupra propriului corp.

Există diverse măsuri care vă pot ajuta să faceți față mai bine atacurilor de amețeală. Cu toate acestea, prima prioritate este întotdeauna să clarificați cauza exactă a amețelii. Aceasta este singura modalitate de a face ceva în această privință.





Tipuri de amețeli -

Informații importante pentru îngrijitori

Amețeala este un simptom frecvent la persoanele în vârstă și nu trebuie subestimată. Acestea pot limita semnificativ mobilitatea și independența și pot crește considerabil riscul de cădere. Prin urmare, este important să se clasifice corect amețelile și să se ia măsurile adecvate pentru sprijinirea celor afectați.

Vertijul rotațional - senzație bruscă de rotire

Vertijul rotațional apare de obicei brusc și ca un atac. Cei afectați raportează o mișcare de rotație intensă a mediului înconjurător, care poate dura de la câteva secunde la câteva ore.



➔ Instrucțiuni importante de îngrijire

- Acordați atenție posibilelor simptome însoțitoare, cum ar fi greața, vărsăturile sau Tulburări de echilibru.
- Sprijiniți persoanele afectate atunci când stau jos sau întinse pentru a preveni căderile.
- Rămâneți calm și dați instrucțiuni clare, liniștitoare.
- Dacă stările de amețeală durează mai mult sau apar frecvent, trebuie ar trebui făcută o clarificare medicală.

Un posibil factor declanșator este boala Meniere, care este cauzată de o acumulare excesivă de lichid în urechea internă și poate afecta și auzul.

Vertij balansat - senzația de podea balansată

Cei afectați au senzația că pământul de sub ei se clatină sau cedează, chiar dacă stau pe loc sau se mișcă încet.



➔ Instrucțiuni importante de îngrijire

- Acordați atenție instabilității atunci când mergeți sau stați în picioare și oferiți ajutoare dacă este necesar, cum ar fi cârje sau rulatoare.
- Creați un mediu sigur, fără pericole de împiedicare.
- Luați în serios cauzele psihologice: vertijul apare adesea în timpul perioadelor stresante. situații. Îngrijirea calmă și empatică poate contribui la reducerea anxietății.
- Prevenirea căderilor este importantă, deoarece cei afectați sunt nesigure pe picioare.



Vertij pozițional benign - vertij scurt, dependent de poziție

Acest tip comun și relativ inofensiv de amețeală apare în special la persoanele în vârstă. De obicei, este declanșată de anumite mișcări ale capului (de , întoarcerea în pat, ridicarea rapidă) și durează doar câteva secunde.



→ Instrucțiuni importante de îngrijire

- Asigurați-vă că cei afectați sunt încet poziția culcat sau așezat.
- Vă ajuta să vă ridicați în siguranță, în special dimineața sau după perioade lungi de odihnă.
- Dacă amețelile continuă să , o terapie specială de poziționare (de exemplu, conform Epley) poate ajuta. ajutor.

Vertijul coloanei cervicale - amețeli datorate tensiunii

Vertijul coloanei cervicale este cauzat de tensiune în zona gâtului și a umerilor, adesea cauzate de o postură greșită, hernie de disc sau accidente. În plus față de amețeli, senzații de amorțeală în brațe sau mâini, dureri de cap și probleme de concentrare.



→ Instrucțiuni importante de îngrijire

- Acordați atenție dacă cei afectați se plâng de tensiune sau durere la nivelul gâtului.
- Încurajați exercițiile de mișcare ușoară pentru a elibera tensiunea.
- Sprijiniți poziționarea ergonomică pentru a evita postura incorectă.

Vertijul central - recunoașterea cauzelor neurologice

Această formă de amețeală este deosebit de periculoasă deoarece cauzată de boli ale creierului sau ale sistemului nervos central. Cauzele pot fi tulburări circulatorii, hemoragii cerebrale sau boli neurodegenerative.



Semne de alarmă care necesită clarificări medicale imediate:

- Amețeli bruște cu simptome paralizie, tulburări de vedere sau de vorbire
- mers instabil cu mișcări necontrolate
- Pierderea conștienței sau confuzie
- Dureri de cap severe sau dureri de gât

→ Instrucțiuni importante de îngrijire

- Luați întotdeauna în serios amețelile centrale - ar putea fi un accident vascular cerebral.
- Rămâneți cu victima pentru a o liniști și alertați imediat serviciile de urgență.
- Acordați atenție deteriorărilor bruște și documentați orice anomalie.





Amețeli psihogene - când anxietatea și stresul sunt factorii declanșatori

Stresul mental, cum ar fi stresul, anxietatea sau depresia, poate provoca, de asemenea, amețeli. Cei afectați se plâng adesea de amețeli, de o balansare a podelei sau de senzația că pot cădea în orice moment.

➔ Instrucțiuni importante de îngrijire

- Luați simptomele în serios, chiar dacă nu o cauză fizică recunoscută.
- Promovați un mediu calm și oferiți reasigurare, răspunzând cu sensibilitate la anxietăți și temeri. introduceți.
- Motivați-i pe cei afectați să facă mișcări ușoare, deoarece inactivitatea poate agrava simptomele.



Stați cu ochii pe clienții dvs. de îngrijire

Amețelile pot fi inofensive, dar pot fi și un semn de avertizare al unei boli grave. În calitate de îngrijitor, aveți un rol crucial de jucat în sprijinirea celor afectați, minimizarea riscurilor și solicitarea de ajutor medical, dacă este necesar. Prin urmare, este important ca, dacă observați că clientul dumneavoastră este amețit, să informați un îngrijitor care va iniția măsuri suplimentare. Dacă suspectați o amețeală centralizată sau un accident vascular cerebral, nu trebuie să așteptați mult, ci să apelați imediat serviciile de urgență.



Medicul va avea nevoie de următoarele informații pentru a determina cauzele:

1. Pacientul suferă de vertij de balansare ("ca pe un vapor"), vertij de învârtire ("ca într-un carusel") sau vertij de amețeală ("ca vată în cap")?
2. Amețeala apare în atacuri sau este un simptom permanent?
3. Cât timp durează atacurile individuale de vertij?
4. Amețeala poate fi declanșată de anumite acțiuni (de exemplu, mișcări ale capului)?
5. Există și alte simptome în plus față de amețeli (de exemplu, țiuit în urechi, dureri de cap sau tulburări de vedere)?

Răspunzând la aceste 5 întrebări, un medic cu experiență poate recunoaște foarte rapid cauza de bază și poate iniția măsurile diagnostice și terapeutice necesare.