

ما سبب الدوار بعد النهوض من الفراش؟



الأربعاء 27 سبتمبر 2017 08:09 م

يشعر البعض بدوار بعد النهوض من الفراش فما سبب هذا الدوار وكيف يمكن تجنبه؟

وللإجابة على هذه الأسئلة قال الطبيب الألماني ينس فاجينكنيشت إن الدوار، الذي يصيب بعض الأشخاص بعد النهوض من الفراش، لا يمثل خطورة في معظم الحالات

وأوضح الممارس العام أن هذا الدوار يمكن أن ينشأ بسبب سريان الدم في الجزء السفلي من الجسم بفعل النهوض بشكل مفاجئ بعد الجلوس أو الاستلقاء لفترة طويلة وبالنسبة للأشخاص، الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم، يستغرق الأمر فترة قصيرة حتى تستقر الدورة الدموية مرة أخرى

وأردف فاجينكنيشت أن هذه الحالة تُعرف طبيا باسم "انخفاض ضغط الدم القياسي"، موضحا أن القلب يتوفر له في هذه الحالة القليل من الدم، ما يجعله يضخ القليل من الأكسجين في اتجاه العين والدماغ، ومن ثم ينتاب المرء شعور بالدوار كالذي يحدث قبيل الإغماء

وأشار الطبيب الألماني إلى أن الأشخاص الأكثر عُرضة لهذا المرض هم الشباب من ذوي الأجسام النحيفة، وكذلك كبار السن المرضى تحت تأثير الأدوية

ويمكن تجنب هذا الدوار من خلال تحريك الساقين في الهواء على غرار ركوب الدراجات الهوائية أو مسح الذراعين بقطعة قماشية مبللة قبل النهوض من الفراش