



الدوخة والدوار

هل السبب من الأذن؟

ما الفرق بين الدوخة والدوار؟

الدوار هو الإحساس بأنك أو ما حولك يدور. وغالبًا ما يكون سببه الأذن الداخلية، المسؤولة عن التوازن.

الدوخة كلمة أعم، وقد تعني الإحساس بعدم الثبات أو الخفة في الرأس أو قرب الإغماء، ولها أسباب كثيرة من خارج الأذن.

اتصل بالإسعاف 997 أو توجه للطوارئ فورًا إذا صاحب الدوخة:

- ضعف أو تنميل في الوجه أو الذراع أو الساق
- صعوبة في الكلام أو ميلان في الفم
- ازدواج أو فقدان في النظر
- عدم القدرة على المشي أو الوقوف
- صداع مفاجئ شديد
- ألم في الصدر أو خفقان شديد أو إغماء
- دوخة بعد إصابة في الرأس

متى أراجع الطبيب؟

- إذا تكررت نوبات الدوار.
- إذا صاحبها ضعف سمع أو طنين.
- إذا أثرت في عملك أو قيادتك للسيارة.
- إذا سقطت أو كدت تسقط، خاصة كبار السن.

هذه المعلومات للتوعية والتثقيف الصحي، ولا تغني عن استشارة الطبيب أو التقييم الطبي المباشر.

إعداد: الجمعية السعودية للأنف والأذن والحنجرة
وجراحة الرأس والعنق
saudiorl.com



النسخة 1.0 • إصدار 2026 • آخر مراجعة: مايو 2026

© 2026 الجمعية السعودية للأنف والأذن والحنجرة وجراحة الرأس والعنق. جميع الحقوق محفوظة.

أسباب من الأذن

- **الدوار الوضعي الحميد:** نوبات قصيرة أقل من دقيقة مع تغيير وضعية الرأس، وهو الأكثر شيوعًا.
- **التهاب عصب التوازن:** دوار شديد مستمر لأيام، غالبًا بعد الزكام.
- **داء منيير:** نوبات دوار لساعات مع طنين وضعف سمع وامتلاء في الأذن.
- **الصداع النصفي الدهليزي:** نوبات دوار مرتبطة بالصداع النصفي.

أسباب من خارج الأذن

- انخفاض ضغط الدم أو السكر
- الجفاف، خاصة في الأجواء الحارة وأثناء الصيام
- فقر الدم
- مشاكل القلب واضطراب النبض
- آثار جانبية لبعض الأدوية
- القلق ونوبات الهلع
- أمراض الدماغ، مثل الجلطة، وهي أقل شيوعًا لكنها الأخطر

كيف يتم التشخيص؟

أهم خطوة هي وصفك الدقيق للأعراض. فُكر في هذه الأسئلة قبل زيارة الطبيب:

- ما شعورك بالضبط: دوران أم عدم ثبات أم قرب إغماء؟
 - كم تستمر النوبة: ثوانٍ، أم دقائق، أم ساعات، أم أيام؟
 - ما الذي يثيرها: تغيير الوضعية، أم الوقوف، أم لا شيء محدد؟
 - هل يصاحبها ضعف سمع أو طنين أو صداع؟
- ثم يفحص الطبيب حركة العينين والتوازن، وقد يُجري حركات للرأس لتشخيص الدوار الوضعي. وقد يطلب اختبار السمع أو اختبارات التوازن. ولا تحتاج معظم الحالات إلى أشعة.

كيف يُعالج؟

يعتمد العلاج على السبب:

- **الدوار الوضعي:** يُعالج بمناورات بسيطة يجريها الطبيب لإعادة التوازن، ولا يحتاج غالبًا إلى أدوية.
- **التهاب عصب التوازن:** أدوية لتخفيف الدوار والقيء لأيام قليلة، ثم تمارين التوازن.
- **داء منيير:** تقليل الملح، وأدوية، وعلاجات أخرى بحسب الحالة.
- **الأسباب من خارج الأذن:** علاج السبب، مثل تعديل الأدوية أو علاج فقر الدم.

أدوية الدوخة

مفيدة لأيام قليلة في النوبات الحادة، لكن استخدامها لفترات طويلة قد يؤخر تعافي التوازن ويزيد النعاس وخطر السقوط.

ماذا أفعل أثناء النوبة؟

- اجلس أو استلق فورًا في مكان آمن.
- ثبت نظرك على نقطة ثابتة.
- لا تقُد السيارة ولا تصعد إلى مكان مرتفع.
- اشرب الماء إذا كنت تشك في الجفاف.

نصائح للوقاية من السقوط

- انهض ببطء من السرير.
- استخدم إضاءة ليلية في الممرات ودورة المياه.
- أزل السجاد المنزلق والعوائق من الأرض.
- استمر في الحركة والمشي، فهي تساعد الدماغ على التعويض.

تذكر

- معظم حالات الدوار من الأذن، وهي غير خطيرة وقابلة للعلاج.
- وصف الأعراض بدقة يساعد الطبيب في التشخيص.
- الدوخة مع ضعف أو صعوبة كلام حالة طارئة: 997.