



# الدوار الوضعي

الحميد (دوار تغيير الوضعية)

## ما هو الدوار الوضعي الحميد؟

هو أكثر أسباب الدوار شيوعًا. يحدث عندما تنتقل بلورات صغيرة طبيعية داخل الأذن الداخلية من مكانها إلى إحدى قنوات التوازن، فترسل للدماغ إشارات خاطئة عند تحريك الرأس.

كلمة «حميد» تعني أنه غير خطير، ويمكن علاجه بسهولة في معظم الحالات.

## متى أراجع الطبيب؟

- إذا تكررت نوبات الدوار مع تغيير الوضعية.
- إذا عادت الأعراض بعد العلاج.
- إذا صاحب الدوار ضعف سمع أو طنين.
- إذا سقطت أو كدت تسقط.

### اتصل بالإسعاف 997 أو توجه للطوارئ إذا صاحب الدوار:

- ضعف أو تنميل في الوجه أو الأطراف
- صعوبة في الكلام أو ازدواج في النظر
- عدم القدرة على المشي
- صداع مفاجئ شديد
- دوار مستمر لساعات دون توقف

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](http://saudiorl.com)



النسخة 1.0 · إصدار 2026 · آخر مراجعة: مايو 2026

## ما الأعراض؟

- دوار دوراني مفاجئ يستمر أقل من دقيقة
- يحدث عند تغيير وضعية الرأس، مثل:
  - التقلب في السرير
  - الاستلقاء أو النهوض من السرير
  - النظر إلى الأعلى
  - الانحناء، أو السجود والرفع منه أثناء الصلاة
- غثيان، وأحيانًا قيء
- عدم ثبات بسيط بين النوبات
- ولا يصاحبه عادةً ضعف في السمع أو طنين.

## ما الأسباب؟

غالبًا لا يوجد سبب واضح. ويكثر مع التقدم في العمر، وبعد إصابات الرأس، أو بعد التهاب الأذن الداخلية، أو مع الاستلقاء الطويل.

## كيف يتم التشخيص؟

يشخصه الطبيب في العيادة بحركة بسيطة: يُجلسك على السرير ثم يُميلك إلى الخلف بسرعة مع إدارة رأسك إلى جانب، ويراقب حركة عينيّك. قد تشعر بالدوار لثوانٍ أثناء الفحص، وهذا ما يؤكد التشخيص. لا تحتاج أغلب الحالات إلى أشعة أو تحاليل.

## كيف يُعالج؟

### مناورة إعادة البلورات

سلسلة من الحركات للرأس والجسم يجريها الطبيب في العيادة، تعيد البلورات إلى مكانها الصحيح. تستغرق دقائق، وتنجح غالبًا من أول مرة أو مرتين.

### تمارين منزلية

قد يعلمك الطبيب تمارين تكررهما في المنزل عند عودة الأعراض.

## الأدوية ليست العلاج الأساسي

أدوية الدوخة لا تعيد البلورات إلى مكانها، وقد تسبب النعاس وتزيد خطر السقوط. قد تُستخدم لفترة قصيرة جدًّا عند القيء الشديد فقط.

## بعد المناورة

- قد تشعر بعدم ثبات بسيط لأيام، وهذا طبيعي.
- تحرك وامش بشكل طبيعي، فالحركة تساعد التوازن على التعافي.
- لا تحتاج عادةً إلى النوم جالسًا، إلا إذا نصحك الطبيب بذلك.

**قد يعود الدوار** بعد أشهر أو سنوات عند بعض المرضى. الخبر الجيد أنه يُعالج بالطريقة نفسها بسهولة.

## نصائح للأمان

- انهض من السرير ببطء: اجلس على طرف السرير دقيقة قبل الوقوف.
- تجنب الحركات المفاجئة للرأس في فترة الأعراض.
- استخدم إضاءة ليلية وأزل العوائق من الأرض.
- لا تصعد السلالم العالية أو الأماكن المرتفعة أثناء النوبات.
- تجنب القيادة إذا كانت النوبات متكررة.
- يمكن الصلاة جالسًا مؤقتًا إذا كان السجود يسبب الدوار.

## تذكر

- دوار قصير أقل من دقيقة مع تغيير الوضعية.
- غير خطير ويُعالج بمناورة بسيطة.
- الأدوية ليست العلاج الأساسي.
- الدوار مع ضعف أو صعوبة كلام حالة طارئة.