

## BAŞDÖNMESİ

### VERTİGO NEDİR?

Bazı insanlar denge problemlerini baş dönmesi olarak nitelendirirler. Çevrenin dönmediği bu denge bozukluğu bazen iç kulağa bağlı bir problemden dolayı ortaya çıkar. Bazı insanlar ise denge sağlamadaki zorluklarını vertigo kelimesiyle açıklarlar. Bu kelime Latince "dönmek" fiilinden gelmektedir. Bu hastalar sıklıkla kendilerinin veya çevrenin döndüğünü söylerler. Vertigo çoğunlukla iç kulak probleminden kaynaklanır.

### HAREKET HASTALIĞI VE DENİZ TUTMASI NEDİR?

Bazı insanlar uçağa bindiklerinde veya arabada bulantı hissederek, hatta bazen kusarlar. Bu duruma taşıt tutması denir. Bir çok insan bu rahatsızlığı gemiye bindiği zaman çeker bu yüzden aynı olay olmasına rağmen buna deniz tutması denir. Deniz tutması sadece ufak bir rahatsızlıktır. Bunun dışında herhangi bir tıbbi bozukluğun ifadesi değildir. Ancak bazen yolcular bu rahatsızlıktan dolayı çok kısıtlanabilirler. Çok az bir kısmında da bu rahatsızlık yolculuk bitse dahi birkaç gün daha sürmektedir.

### DENGE SİSTEMİNİN ANATOMİSİ

Baş dönmesi (Dizziness, vertigo) ve taşıt tutması denge sistemi ile ilgilidir. Uzun araştırmacıları bu duyguya uzaysal oryantasyon demektirler. Denge sistemi iç kulaktadır ve beyne vücudun uzay içinde nerede olduğunu, pozisyonunun yönü, hangi yönde hareket ettiği ve dönüyor mu yoksa sakin durumda mı olduğunu bildirir. Denge duygunuz sinir sisteminin aşağıda belirtilen bölümleri arasındaki kompleks ilişkilerle sağlanmaktadır.

1. İç kulak (aynı zamanda labirent adını da almaktadır.) hareketin yönünü yani dönüp dönmediğini, ileri veya geri, bir yandan diğer yana ve yukarı veya aşağıya doğru olduğunu belirler.
2. Gözler vücudun uzay içindeki yerini (baş aşağı vs.) ve hareketin yönünü belirler.
3. Eklemelerde ve omurgada bulunan basınç reseptörleri vücudun hangi parçasının aşağıda olduğunu ve neresinin yere değiştiğini belirler.
4. Kaslardaki ve eklemlerdeki algılama reseptörleri vücudun hangi parçasının hareket ettiğini belirler.
5. Merkezi sinir sistemi (beyin ve omurilik) daha önceki dört sistemden gelen uyarıları işler ve sonuçta koordinasyonu sağlamış bir algılama ortaya çıkar.

Taşıt tutmasının bulguları ve baş dönmesi, merkezi sinir sistemine diğer dört sistemden birbirine zıt mesajlar geldiğinde ortaya çıkmaktadır. Örnek olarak fırtınalı bir günde uçağa bindiğinizi düşünün ve uçağınız hava akımlarından dolayı sallanmaktadır. Fakat gözleriniz bu hareketi algılamamaktadır. Çünkü bütün gördüğünüz uçağın içidir. Bunun sonucunda beyniniz birbiriyle uyumayan mesajlar almaktadır. Sizi bundan dolayı uçak tutabilir. Veya bir arabanın arka koltuğunda oturmuş kitap okuduğunuzu düşünün. İç kulağınız ve deri reseptörleriniz yolculuğun hareketini algılayacaktır. Ancak gözleriniz sadece kitabı görecektir. Bu nedenle sizi taşıt tutabilir. Gerçek bir tıbbi örnek vermek gerekirse bir darbeden dolayı yalnızca bir taraftaki iç kulağınızın hasarlandığını düşünün. Hasarlı iç kulak normal iç kulakla aynı mesajları göndermez. Bu beyne dönme eylemiyle ilgili yanlış bilgi verir. Kişi vertigodan veya dönüyormuş hissinden şikayetçi olabilir. Bazen bulantı da görülür.

## HANGİ TIBBİ RAHATSIZLIKLAR BAŞ DÖNMESİNE NEDEN OLUR?

1. *Dolaşım:* Dolaşım bozuklukları baş dönmesinin en sık nedenleri arasındadır. Eğer beyniniz yeterince kan almazsa başınız dönmeye başlar. Hemen hemen herkes yatarken aniden ayağa kalktığı anda birkaç defa hissetmiştir, ancak bazı insanlar sık veya kronik nedenlerden ötürü baş dönmesi şikayetlerinde bulunurlar. Bu arterioskleroz (damar sertliği) dan dolayı olur. Bu rahatsızlık çoğunlukla yüksek tansiyon hastalarında, şeker hastalarında ve kan yağları yüksek olanlarda görülür. Bazen de kalp fonksiyonları yetersiz olanlarda veya kansızlık şikayeti olanlarda rastlanır. Bazı ilaçlar özellikle nikotin ve kafein beyne giden kan akımını azaltır. Diyetteki çok miktarda tuz da kan akımının azalmasına neden olur. Bazen dolaşımında strese, sinirlenmeye veya gerginliğe bağlı olarak bazı bozukluklar olabilir. Eğer iç, kulak yeterince kan alamazsa daha özel bir baş dönmesi durumu olan vertigo ortaya çıkar. İç kulak kan dolaşımındaki değişikliklere çok hassastır. Bu yüzden beyin için bahsedilen zayıf kan dolaşımı durumlarının hepsi iç kulak için de geçerlidir.
2. *Yaralanma:* Kafatasında meydana gelen, iç kulağı da zedeleyen bir kırık sonrasında aşırı,kısıtlayıcı bir vertigoyla birlikte bulantı ve işitme kaybı gelişir. Baş dönmesi birkaç hafta sürer. Bu süre içinde normal taraf yavaş yavaş karşı tarafın fonksiyonlarını üstlenir.
3. *Enfeksiyon:* Virüslerden örneğin soğuk algınlığına neden olanlar iç kulağı ve onun beyinle olan sinir bağlantılarını etkileyebilirler. Bu kötü bir vertigoya neden olurken işitme genellikle etkilenmez. Buna rağmen bakteriler sonucunda oluşan enfeksiyonlarda hem denge hemde işitme fonksiyonlarının bozulmasına neden olur. Baş dönmesinin şiddeti ve iyileşme zamanı kırıklarda olduğu gibidir.
4. *Allerji:* Bazı insanlar allerjik oldukları besinlerle veya havadaki parçacıklarla karşılaştıklarında baş dönmesi veya vertigo ile karşılaşabilirler.
5. *Nörolojik hastalıklar:* Multipl Skleroz, sifiliz, tümör gibi sinir sistemini etkileyen hastalıklar dengenin bozulmasına neden olur. Bunlar nadir nedenler olmasına rağmen doktorunuz muayene sırasında bunları da düşünecektir.

## ARAÇ TUTMASINA KARŞI NE YAPABİLİRİM?

1. Her zaman vücudunuzun hareketinin iç kulağınız ve gözleriniz tarafından aynı şekilde algılanabileceği bir yerde oturun. Örnek olarak arabanın ön tarafında oturup uzak manzaralara bakabilirsiniz veya geminin güvertesi ne çıkıp ufku izleyebilirsiniz yada uçakta cam kenarında oturup dışarıyı seyredebilirsiniz. Uçak yolculukların da hareketin en az olduğu kanat üstüne denk gelen koltukları tercih edin.
2. Eğer araba sizi tutuyorsa kitap okumayın yada zıt yöndeki koltuklara oturmayın.
3. Araç tutması olan bir başka yolcuyla konuşmayın veya onu izlemeyin.
4. Yolculuktan hemen önce yada yolculuk sırasında keskin kokulardan, baharatlı ve yağlı yiyeceklerden uzak durun. Araştırmalar halk arasında yaygın olarak kullanılan formüllerin etkinliğini bilimsel olarak kanıtlayamamıştır.
5. Doktorunuz tarafından tavsiye edilen ilaçlardan birini yolculuğunuzdan önce alın. Bu ilaçlardan bazıları reçetesiz olarak da satın alınabilir. Sakinleştirici veya sinir sistemini etkileyen ilaçlar için doktorunuzun reçetesi gerekir. Bazıları hap veya fitil şeklindedir bazıları ise (scopolamine) kulak arkasına yapıştırılabilen bantlar şeklindedir.

*Şunu hatırlayın:* Baş dönmesi ve araç tutması olaylarının büyük çoğunluğu hafiftir ve kişi bunu kendi kendine tedavi edebilir. Ancak ağır veya giderek daha da ağırlaşan vakalar Kulak Burun Boğaz, denge ve sinir sistemi konusunda uzman bir doktor tarafından takip edilmelidir.

## **DOKTOR BAŞ DÖNMESİ İÇİN NE YAPAR?**

Doktorunuz baş dönmesini tarif etmenizi isteyecektir. Bunun bir göz karması mı yoksa bir hareket hissi mi olduğunu, ne kadar sürdüğünü, işitme kaybı veya bulantı ve kusma olup olmadığını soracaktır. Hangi durumların baş dönmesi oluşturduğu da sorulabilir. Genel durumunuz, ilaç alıp almadığınız, kafa travması, son zamanlarda geçirilmiş bir enfeksiyon, ve kulağınızla, sinir sisteminizle ilgili birçok soruya cevap vermek durumunda olabilirsiniz. Doktorunuz kulağınızı, burnunuzu ve boğazınızı muayene ettikten sonra sinir sistemiyle ilgili bazı testler yapacaktır. İç kulak hem işitme hem de dengeyle ilgili olduğu için dengedeki bir bozukluk işitmeyi de etkileyecek veya bunun tersi olacaktır. Bu nedenle doktorunuz işitme testi (odiyogram) isteyebilir. Bazı durumlarda kafatasınızın röntgenini, tomografisini veya manyetik rezonans ile görüntülenmesini veya iç kulağınızı uyarmak için kullanılan sıcak veya soğuk sudan sonra göz hareketlerinizi izleyecek bir test (elektronistagmografi - ENG) isteyebilir. Bazı durumlarda da kalbinizin değerlendirilmesini veya bazı kan testlerini önerebilir. Her hasta için her test gerekmemektedir. Doktorunuzun kararı hangi testlerin gerekli olduğunu belirleyecektir. Benzer olarak önerilen tedavi de konulan teşhis ile ilişkili olacaktır.

## **BAŞ DÖNMESİNİ AZALTMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?**

1. Ani pozisyon değişikliklerinden kaçının. Örnek olarak yatar durumdan aniden ayağa kalkmayın veya bir taraftan diğerine ani olarak dönmeyin.
2. Aşırı kafa hareketlerinden (özellikle yukarı bakmak) veya hızlı baş hareketlerinden kaçının.
3. Dolaşımı bozacak (nikotin, kafein ve tuz) ürünlerinin kullanımını azaltın.
4. Baş dönmenize neden olan stresden, sinirlilikten uzak durun ve allerjiniz olan maddelere maruz kalmamaya çalışın.
5. Baş dönmeniz olduğunda araba kullanmak tehlikeli alet kullanmak veya merdiven tırmanmak gibi zarar verebilecek aktivitelerden uzak durun.