



VERTİGO HAYAT KALİTESİNİ DÜŞÜRÜYOR

Vertigo ya da baş dönmesi hastaların hayat kalitesini oldukça düşüren ve günlük işlerini dahi yapamaz duruma getirebilen bir sorun. Farklı rahatsızlıklarla da karışabilen bu tabloyla ilgili olarak Kudret International Kulak Burun Boğaz Uzmanı Prof. Dr. Levent Saydam ile konuştuk. Levent Saydam, şunları söyledi:

“Vertigoyu ‘hastanın kendisini ya da çevresini döner gibi hissetmesine verilen ad’ olarak tanımlıyoruz. Aslında bu bir hastalık tanımı yani teşhis değil; bir belirtidir, dolayısıyla çok farklı rahatsızlıklarda baş dönmesi klinik tablonun bir parçası olabilir. Yani kısaca söylemek gerekirse vertigo diye bir teşhis yoktur, doktorunuzun bu yakınmaya neyin yol açtığını yani teşhisinizi size söylemesi gerekir. Beyindeki denge merkezini bir bilgisayara benzetebiliriz. Bu bilgisayara hatalı veriler işlenirse sonuç denge hissinin bozulması oluyor.”

Ani baş dönmeleri

Vertigo genel olarak iç kulak ya da boyun gibi bölgeleri ilgilendiren “Periferik Vertigo” ve merkezi sinir sistemini (beyin/beyincik) ilgilendiren rahatsızlıklarda ortaya çıkan “Santral Vertigo” olmak üzere iki grupta ele alınıyor. Vertigo; sıklıkla ani başlangıçlı, kısa (saniyeler) süreli, hastanın çevresindeki objeleri ya da bizzat kendisini döner gibi hissettiği baş dönmesi formunda ortaya çıkıyor. Beraberinde soğuk terleme ve bulantı da genellikle mevcuttur. Kulaklarda çınlama ya da uğultu, kulakta dolgunluk/tıkanıklık hissi, gözlerin kontrolsüz bir şekilde hareket etmesi de belirtiler arasında yer alıyor.

Tanı nasıl konulur?

Baş dönmesi söz konusu olduğunda tanısız çalışmalar nelerdir? Öncelikle KBB ya da nöroloji doktorunuzun yapacağı fizik muayeneye ek olarak çeşitli kulak ve denge testleri, uygun görüntüleme (bilgisayarlı tomografi, MR vasküler Doppler..) tetkikleri doktorunuza rahatsızlığınızın zemininde neyin olduğunu ayırtetmede yardımcı olacaktır.

İç kulak rahatsızlığı

Prof. Dr. Levent Saydam, vertigonun en yaygın nedenleri arasında; benign paroksizmal pozisyonel vertigo (BPPV), Meniere hastalığı, Vestibüler Nörit ve boyun omurlarında kireçlenme, fıtık veya boyun adalelerinin spazmı yani servikal vertigo olduğunu söylüyor. Benign paroksizmal pozisyonel vertigo (BPPV) baş pozisyonundaki değişikliklerin tetiklediği hastanın kendisini ya da çevresini döner gibi hissettiği genellikle soğuk terle ve bulantının eşlik ettiği bir baş dönmesi oluşturur. Genellikle yatar pozisyonda ortaya çıkar ve hasta belli bir tarafa dönük yattığında kendisini daha rahat hissettiğini ifade eder. Burada ana sorun iç kulakta belli bir bölgede sabit bulunması gereken kalsiyum karbonat kristallerinin buldukları yerden ayrılıp iç kulaktaki yarım daire kanallarına girmesinden kaynaklanıyor. Meniere hastalığı; iç kulağın içini dolduran sıvının basıncının artması ve



artan basıncın bu bölgeden başlayan işitme ve denge sınırlarına yansması nedeniyle gerek denge ve gerekse de işitme belirtilerinin beraberice bulunduğu iç kulak rahatsızlığıdır. Servikal vertigoda, boyun omurlarında kireçlenme, fıtık ve/veya boyun adalelerinin spazmı hastanın denge sorununun zemininde yatan ana sorunlardır. Vestibüler nörit ise; iç kulaktan başlayan denge sinirinin iltihaplanması anlamına geliyor. Bu da belirgin karakteristikleri olan ani başlangıçlı baş dönmesi yakınmasına neden oluyor.

Tedavi değişiyor

Periferik vertigoların tedavisi ana taniya yani temelde yatan rahatsızlığa bağlı olarak değişiyor. Popüler tedaviler arasında manevra olarak da adlandırılan baş hareketleri, boyun egzersizleri ve gerektiğinde baş dönmesini baskılayan bazı ilaçların kullanımı sayılabilir. Meniere hastalığının tedavisinde ilaç kullanımının yanı sıra ve buna eşit öneme sahip günlük diyetle tuz kısıtlaması önerilmektedir. Meniere hastalarına bu tablonun kronik ve tekrarlayıcı karakteri anlatılmalı ve özellikle diyetle tuz azaltılmasının bir yaşam biçimi haline getirilmesi konusunda bilgilendirme yapılmalıdır. Servikal yani boyun kasları ve omurlarıyla ilgili sorunların varlığına bağlı baş dönmesinde ise fizik tedavi hekimleri tedaviyi üstlenebilmektedir.

Stresten uzak durun

Prof. Dr. Levent Saydam bu hastalara, uyku düzenine dikkat etmeyi, stresten uzak durmayı, sağlıklı ve dengeli beslenmeyi, ve özellikle pozisyonel vertigo tedavisinden sonra yaklaşık 10 gün süreyle hareketli sporlardan ve ani baş hareketleri yapmaktan kaçınmayı öneriyor.

Gecikmeden hekime

Santral vertigo ise beyin ya da beyincikten kaynaklanan rahatsızlıklar sonucu meydana gelen bir dengesizlik hissidir. Hastalar yakınmalarını genellikle dönme hissinden ziyade denge kaybı olarak tanımlarlar. Beyin tümörleri, beyin dokusunda kanamalar, kafa içi damarlarda anevrizma ya da beyin damarlarının farklı rahatsızlıkları bu tablolara yol açabilmektedir. Dengesizlik/baş dönmesi hissinde ek olarak uzun süreli ya da şiddetli baş ağrıları, işitme kaybı, kulaklarda uğultu, görme sorunları, konuşma bozuklukları, kol ve bacaklarda hareket kusurları da belirtiler arasında yer alabilmektedir. Prof. Dr. Levent Saydam işte tüm bu sebeplerle baş dönmesi ya da dengesizlik yakınmaları olanların gecikmeden mutlaka KBB ya da nöroloji hekimlerine başvurması ve gerek görülen tetkikleri yaptırmalarını söylüyor.

Vertigoyu ‘hastanın kendisini ya da çevresini döner gibi hissetmesine verilen ad’ olarak tanımlıyoruz.

hastalığının tedavisinde ilaç kullanımının yanı sıra ve buna eşit öneme sahip günlük diyetle tuz kısıtlaması önerilmektedir. Meniere hastalarına bu tablonun kronik ve tekrarlayıcı karakteri anlatılmalı ve özellikle diyetle tuz azaltılmasının bir yaşam biçimi haline getirilmesi konusunda bilgilendirme yapılmalıdır. Servikal yani boyun kasları ve omurlarıyla ilgili sorunların varlığına bağlı baş dönmesinde ise fizik tedavi hekimleri tedaviyi üstlenebilmektedir.

Yayın Sahibi
Milliyet Gazetecilik ve Yayıncılık A.Ş.

Genel Yayın Yönetmeni:
METE BELOVACIKLI

Ankara Temsilcisi: **DİDEM ÖZEL TÜMER**
Haber Müdürü : **RİDVAN TEZEL**

Yazı İşleri: **AYDIN HASAN**
Görsel Yönetmen: **ORHAN KEMAL ERKİLİÇ**
Tüzel Kişi Temsilcisi: **İSMAİL ERALP**
Sorumlu Müdür: **MURTAZA GÜRLER**

Gazete Grubundan Sorumlu Ticari Grup Başkanı
EMRAH KURTOĞLU

Demirören Medya Gazete Reklam Satış Grup Başkanı
SELİM GÜLMEN
Reklam Grup Başkan Yardımcısı:
ORÇUN ÇEVİKOĞULLARI
Ankara Reklam Müdürü: **PELİN AKKAYA**
Reklam Rezervasyon: **SERDAR CANBULAT**
Ankara İlan Rezervasyon: **0312 207 02 83**

e-posta
milankara@milliyet.com.tr
ANKARA TEMSİLCİLİĞİ:
Söğütözü Mh. Dumlupınar Bulvarı No:102 Çankaya
Tel: (0312) 207 00 00 Faks: (0312) 207 02 51

Yönetim Yeri
100.Yıl Mah., 2264. Sok., Demirören Medya Center
No:1/51 Bağcılar / İstanbul Tel: (0212) 337 99 99

Basıldığı Yer **DPC Baskı Tesisleri**
Osmangazi Mah. Özel Bulvarı No:120
Pursaklar-Sarayköy / Ankara Tel: (0312) 306 91 00

Milliyet'in ücretsiz ekidir.
Milliyet Basın Meslek İkkeleri'ne uymaya söz vermiştir. Milliyet Gazetesi ve eklerinde yayımlanan yazı, haber ve fotoğrafların her türlü telif hakkı Milliyet Gazetecilik ve Yayıncılık A.Ş.'ye aittir. İzin alınmadan kaynak gösterilerek dahi iktibas edilemez.

Yayın Türü: **Yaygın süreli** www.milliyet.com.tr

