



**Dr. Jayanti Gurumukhani**

M.D., D.M., (Neurology)

## वर्टिगो (चक्कर)

चक्कर एक ऐसा लक्षण है, जिसे प्रायः भ्रमिक एहसास के रूप में महसूस किया जाता है मानो आप या आपके चारों ओर का परिवेश चल या घूम रहा हो। चक्कर अचानक उत्पन्न होकर कुछ सेकण्ड तक, घंटों तक या दिनों तक भी जारी रह सकता है।



### चक्कर/घुमरी के क्या-क्या लक्षण हैं?

चक्कर बीमारी के बजाय खुद ही एक लक्षण है। इसके लक्षणों में गति संवेदना या दिग्भ्रम शामिल हैं। अन्य लक्षणों में संतुलन में कमी, मचलन, या उल्टी, पसीना आना, हृदय का जोर-जोर से धड़कना और अर्न्ध्रिक रूप से आरखों का मूगना आदि शामिल हैं। इसकी वजह के अनुसार, कुछ मरीजों को सुनने में कमी, कान बजना और कान में दबाव या भरे होने का एहसास भी हो सकता है।



### चक्कर आने के क्या कारण होते हैं?

चक्कर कई सारी बीमारियों से संबंधित एक लक्षण का नाम है। आम तौर पर यह कान के अंतर्गत संतुलित अर्थप्रणाली में होने वाली गड़बड़ी से उत्पन्न होता है, हालांकि यह मस्तिष्क और तंत्रिकाओं में उत्पन्न गड़बड़ी से भी होता है। इसके आम कारणों में अंतर्कर्ण का संक्रमण, वेस्टीब्युलर तंत्रिका का ठीक से काम न करना, गाइंग्रेन और सिर पर चोट लगना शामिल है। चक्कर के कुछ अन्य कारणों में खारा दवाईयां, (जैसे मिनी व टीबी की दवाइयां) या मद्यपान हैं।

Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in>

Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)



# Dr. Jayanti Gurumukhani

M.D., D.M., (Neurology)

करें

- ✓ जब आपको चक्कर जैसा महसूस हो तो बैठ या लेट जाएं
- ✓ ध्यान रखें कि चक्कर के कारण आप अपना संतुलन खो सकते हैं जिससे गिरने का खतरा रहता है। यदि आवश्यक हो तो छड़ी लेकर चलें
- ✓ अपने ऊपर प्रकट लक्षणों को सही करने के लिए हल्का व्यायाम करें
- ✓ प्रकाश और गति को सीमा रखने के लिए घुपचुप का उपयोग करें

न करें

- ✗ अकेले सीढ़ी न चढ़ें या बिस्तर से बिना सहायता के न उठें
- ✗ यदि आपके साथ छाल में चक्कर की घटना हुई हो तो वाहन चलाने से बचें
- ✗ कुछ भी लठाने आदि के लिए न झुकें
- ✗ चलते वाहन में पढ़ाई या कंप्यूटर पर काम न करें



चक्कर: भ्रम और तथ्य

भ्रम 1: जहाँ जहाँ आपकी उम्र बढ़ती जाती है आप पर चक्कर के लक्षण दिखने लगते हैं।

तथ्य: चक्कर से उम्र का कोई सीधा संबंध नहीं है। बढ़ती उम्र में असंतुलन और व चलने की परेशानी बढ़ती है।

भ्रम 2: हार्मोन के असंतुलन से चक्कर हो सकता है।

तथ्य: हार्मोन का असंतुलन कई सारी स्वास्थ्य रिश्तियों के कारण हो सकता है, पर ऐसे हार्मोन के असंतुलन से यदाकदा ही चक्कर आता है।

चक्कर

एक लक्षण है न

कि बीमारी। चक्कर आने के

दौरान आप शांत और कम रोशनी

के कमरे में लेट जाएं। बर्ताने गर्ई पत्रा लेने

से चक्कर से संबंधित लक्षणों में आराम होता है।

Phone: (+91) 278-3004936, (+91) 278-2224936, Mobile: (+91) 9898355080

Website: <http://www.neuroguru.in> Email: [neuroguru7@gmail.com](mailto:neuroguru7@gmail.com)