



# Dr. Jayanti Gurumukhani

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

## વર્ટિગો

ચક્કર એક લક્ષણ છે, જેમાં સામાન્ય રીતે પોતાને અથવા પોતાની આસપાસનું વાતાવરણ ધૂમતું હોય કે ચક્કર મારતું હોય તેવી લાગણી થાય છે. ચક્કરના હુમલાઓ અચાનક આવી શકે છે અને તેની અસર શોડી સેકંડો, કલાકો કે દિવસો સુધી પણ રહી શકે છે.



### ચક્કરના લક્ષણો કેવાં હોય છે?

ચક્કર પોતે એક સ્થિતિ કરતાં એક લક્ષણ છે. લક્ષણોમાં ગતિ અથવા દિશાફિનતાની લાગણીનો સમાવેશ થાય છે. અન્ય લક્ષણોમાં સામેલ છે સંતુલન જતું રહેવું, ઉબકા કે ઉલટી, પરસેવો થવો, હૃદયના ધબકારા વધી જવા, માથું ફળવું થઈ જવું, અને આંખોની ફ્લેશિંગ પરનો કાબુ ગુમાવવો. કારણને આધારે, કેટલાક રોગીઓ સાંભળવામાં મુશ્કેલી, કાનમાં સીટી વાગવી, કાનમાં દબાણ કે બહેરાશ જેવો અનુભવ કરી શકે છે.



### ચક્કર કયા કારણોથી થાય છે?

ચક્કર ઘણી પરિસ્થિતિઓ સાથે જોડાયેલું લક્ષણ છે. સામાન્ય રીતે તે આંતરિક કાનની યંત્રણાના સંતુલનમાં થતી ગડબડને કારણે થાય છે, જોકે તે દિમાગ કે ચેતાઓ સાથેની કોઈ સમસ્યાને કારણે પણ થઈ શકે છે. સામાન્ય કારણોમાં સામેલ છે આંતરિક કાનમાં ચેપ, વેસ્ટિબ્યુલર ચેતાનું કાર્ય બગડી જવું, આધ્યાત્મિક અને માથામાં ઈજા. તથા કેટલીક દવાઓ, મલ્ટિપલ સ્ક્લેરોસિસ તથા મગજની ગાંઠને લીધે પણ ચક્કર આવી શકે છે.

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)

શું કરવું

- ✓ ચક્કર આવતાં લાગે કે તરત જ બેસી જવું કે સૂઈ જવું
- ✓ યાદ રાખો કે ચક્કર આવવાને કારણે તમે તમારું સંતુલન ગુમાવી શકો છો અને પડી જઈ શકો છો. જરૂર પડે તો, લાકડી સાથે સાથે ચાલવું
- ✓ લક્ષણોને દૂર કરવા સરળ કસરતો કરવી
- ✓ આંખોમાં પ્રકાશ ઓછો કરવા ચાલતી વખતે ગોગલ્સ પહેરવાં

શું ન કરવું

- \* કોઈની મદદ વિના દાદર પર ન ચડવું કે પાથરીમાંથી ઊભું ન થવું
- \* જો હલમાં જ ચક્કરનો હુમલો આવ્યો હોય તો ફાઈવિંગ કરવાનું ટાળવું
- \* વસ્તુઓ લેવા નીચું ન વળવું
- \* ચાલતા વાહનમાં વાંચવું કે કમ્પ્યુટર પર કામ કરવાનું ટાળવું



ચક્કર:  
માન્યતાઓ  
અને હકીકતો

માન્યતા ૧: ચક્કર ઉંમર વધવા સાથે જોવા મળે છે.

હકીકત: ચક્કર ઉંમર સાથે જોડાયેલ નથી. ચક્કર આવવાના કેટલાક મહત્વપૂર્ણ કારણો ઈજા, ડી જનરેટીવ મુદ્દાઓ અને અન્ય તબીબી સમસ્યાઓ છે, પરંતુ ઉંમર નથી.

માન્યતા ૨: હોર્મોનલ પરિવર્તનોને કારણે ચક્કર આવી શકે છે.

હકીકત: હોર્મોનલ પરિવર્તનો સંખ્યાબંધ તબીબી સ્થિતિઓને કારણે થઈ શકે છે, પરંતુ આ હોર્મોનલ અસંતુલનને કારણે ભાગ્યે જ ચક્કર આવી શકે છે.

ચક્કર એક લક્ષણ છે, અને સ્થિતિ નથી. ચક્કરના હુમલા દરમિયાન, તબીબો તમને એક શાંત અને અંધારા રૂમમાં સ્થિર પડી રહેવાની સલાહ આપી શકે છે. આપને સુચિત દવાઓ લેવાથી ચક્કર સાથે સંકળાયેલા તમારા અન્ય લક્ષણોમાં રાહત મળશે.

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

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