

SVIMMELHET

er et generelt begrep for hvordan vi føler det når balansesystemet vårt ikke fungerer helt som det skal. Ofte fører dette til en opplevelse av å rotere som i en karusell, eller av å bevege seg som på en båt i bølger. Det er dette leger betegner som gyrorisk og nautisk VERTIGO. Vertigo er slik et litt mer avgrenset begrep enn svimmelhet.

SVIMMELHET KAN HA MANGE ÅRSAKER.

Lidelser i balanseorganet i det indre øret er trolig den vanligste årsak til svimmelhet. Det er fra dette organet hjernen får informasjon om hodets bevegelser i forhold til tyngdekraften. Ettersom det indre øret både er et høreorgan og et balanseorgan, vil svimmelhet som skyldes sykdommer her ofte medføre både hørselsproblemer (øresus, hørselstap) og balanseforstyrrelser. Sykdom i hjernen, særlig i hjernestammen og i lillehjernen, vil også kunne medføre svimmelhet, men er en relativt sjelden årsak til slike symptomer: Hjernesykdommer gir oftest sviktende balanse uten samtidig vertigo. Svekket syn og svekket følesans i beina er vel så vanlige årsaker til balansesvikt. Blant de viktigste årsaker til svimmelhet finnes:

GODARTET STILLINGSSVIMMELHET (BPPV)

er trolig den vanligste årsak til vertigo. Små partikler eller krystaller løsner i sanseorganene i det indre øret, og lager forstyrrelser i balanseorganets funksjon. Som navnet indikerer utløser dette svimmelhet i bestemte stillinger/stillingsendringer av hodet. Svimmelheten kan være intens, men varer som regel bare noen sekunder om gangen. Dreier seg om en godartet svimmelhet som oftest forsvinner av seg selv. Enkle behandlingsmanøvrer hos lege eller fysioterapeut, eller egenøvelser, kan gi umiddelbar effekt.

VIRUSBETENNELSE PÅ BALANSENERVEN (VESTIBULARIS NEVRITT)

medfører akutt og intens svimmelhet med kvalme og balansesvikt. Svimmelheten vil oftest avta allerede etter en dag eller to, men helt symptomfri blir en først etter dager til uker. Aktive øvelser av balanse forkorter sykdomsforløpet, og reduserer trolig også risikoen for senplager.

MIGRENE

kan være ledsaget av svimmelhet, under anfall. Mange migrenepasienter plages også av fluktuerende svimmelhet mellom migreneanfallene. Årsaken til dette problemet er ukjent, men migrene antas i dag å være en av de hyppigste årsaker til vertigo. Migreneforebyggende tiltak (livsstil, medikamenter) kan redusere svimmelheten, i tillegg til å bedre selve migrenen.

HODESKADER

medfører hyppig svimmelhetsproblemer. Årsaken kan være skader i balanseorganet i det indre øret, eller hjerneskade. Oftest kan en imidlertid ikke finne skader som kan forklare problemet. Balanseøvelser hjelper, og aktiv egen trening som stimulerer balanseorganet (f.eks. turer i ulendt terreng) kan få plagene til å forsvinne. Godartet stillingssvimmelhet kan være forårsaket av hodeskader eller whiplash, og er oftest lett å behandle.

MENIERES SYKDOM

er en tilstand hvor gjentatte anfall av svimmelhet ledsages av øresus, hørselstap eller trykkfølelse i øret. Grundig undersøkelse hos spesialist i øre-nese-hals sykdommer er nødvendig for å stille en sikker diagnose.

SVULSTER SOM RAMMER BALANSENERVEN

fra indre øret, er en sjelden, men viktig årsak til svimmelhet. CT eller MR undersøkelse av hjernen er nødvendig for diagnosen.

SENTRALNERVØS SVIMMELHET

er betegnelsen på svimmelhet som skyldes problemer i balansesentrene i hjernen, i motsetning til sykdom i det indre øret eller balansenerven. Hjerneslag, multipel sklerose og hjernesvulster er de viktigste årsaker. Dette er som angitt mer sjeldne årsaker til svimmelhet sammenliknet med sykdom i det indre øret. Det er imidlertid viktig å utelukke slik sykdom der hvor årsaken til vertigo er ukjent. Også ved sentralnervøs svimmelhet gir balansetrening gode resultater, men er ikke like effektivt som ved perifere skader.

SVIKTENDE BLODFORSYNING

til hjernens balansesentra eller til det indre øret kan gi svimmelhet. Årsakene kan være langvarig for høyt blodtrykk, røyking eller for høyt kolesterol, ofte uten klare tegn til hjerneskade (slag). Forebyggende behandling er avgjørende.

BLODTRYKKSFALL I STÅENDE STILLING

kan sees som bivirkning til medikamenter, svikt i nervestylingen av blodtrykket ved for eksempel sukkersyke, og ved enkelte hjernesykdommer, inklusive Parkinsons sykdom. Dette medfører svimmelhet ved rask oppreising og ved lang tids stående stilling, og kan også føre til besvimelse.

SVIMMELHET HOS ELDRE

skyldes ofte en kombinasjon av mange helseproblemer: Sviktende syn og følesans i beina, problemer med blodforsyning til hjernen og ofte også blodtrykksfall i stående stilling. Imidlertid er også godartet stillingssvimmelhet (BPPV) vanlig hos eldre personer.

PASIENTER MED KRONISKE NAKKESMERTER

vil ofte være plaget med svimmelhet.

UNDERSØKELSE AV PASIENTER MED SVIMMELHET

tar sikte på å avdekke sykdom i balanseorganet i det indre øret eller hjernen, og eventuelt generelle indremedisinske sykdommer som kan gi opphav til slike symptomer. Klinisk undersøkelse er viktigst og ofte tilstrekkelig til å stille diagnosen. I blant er det nødvendig med tilleggsundersøkelser, som CT eller MR av hjernen, og mer avanserte tester av funksjon i det indre øret, hos ØNH lege/balanselaboratorium.

MEDIKAMENTER MOT SVIMMELHET

er hovedsakelig såkalte antihistaminer («reisesykemedisiner»). Disse lindrer kvalmen og ubehaget, trolig ved å redusere signaler i balansenerven. Medisinene har bivirkninger i form av tretthet, tørrhet i munnen og annet. Det foreligger enkelte data som tyder på at disse medisinene forsinker den spontane gjenvinning av funksjon etter akutte skader i balanseorganet. Selv om medisinene neppe er skadelige, bør de kun brukes ved akutt svimmelhet og ikke over lengre tid.

SELVHJELP VED SVIMMELHET:

Få eller ingen hjernefunksjoner er så mottakelige for trening som balansefunksjonen, noe enhver tilskuer til en sirkusforestilling kan bekrefte! Stimulering av balansesystemet i form av øvelser og gange i skog og mark bedrer symptomene, nærmest uansett årsak til svimmelheten. Systematiske treningsprogrammer (vestibulær rehabilitering) under veiledning av fysioterapeut med erfaring i balansetrening er nyttig ved vedvarende plager.

I vår pasient informasjonsserie finner du

noen ord om

- MS
- SPASTISITET
- HJERNESLAG
- MIGRENE
- SVIMMELHET
- EPILEPSI
- DEMENS
- PARKINSONS SYKDOM
- RESTLESS LEGS

Norsk Neurologisk Forening

retter en takk til følgende firmaer for støtte til trykking av informasjonsmateriell:



Partner for bedre helse™

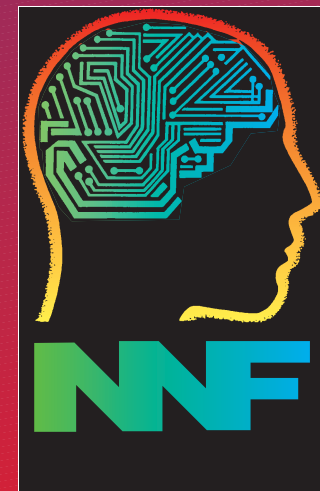


NORSK NEUROLOGISK FORENING



noen ord om

SVIMMELHET



NORSK NEUROLOGISK FORENING

www.nevrologi.no