

## Conselhos aos Doentes:



*Levantar-se bruscamente pode provocar uma descida da pressão arterial e tonturas.*



*Uma constipação ou gripe podem perturbar o sistema do ouvido interno que regula o equilíbrio.*

# Tonturas

A sensação de ter a cabeça vazia ou de desequilíbrio é geralmente inofensiva e desaparece rapidamente. No entanto, certos tipos de tonturas, designados por vertigens, podem ser muito desconfortáveis porque frequentemente se acompanham de náuseas, vômitos e zumbidos. Com vertigens, o doente tem a impressão de, ou ele ou as coisas à sua volta, entrarem em rotação, podendo estes surtos durar vários dias.

### Porque fico com tonturas?

Por vezes, não existe uma razão objectiva – os surtos desaparecem e não resta qualquer problema. Outras vezes, a causa são problemas circulatórios que reduzem a quantidade de sangue que chega ao cérebro. O estreitamento dos vasos que transportam o sangue para a cabeça e pescoço pode limitar o fluxo do sangue. A artrite das articulações da coluna cervical pode condicionar a compressão dos vasos cervicais quando se roda a cabeça ou olha para cima. Levantar-se bruscamente pode provocar uma descida da pressão arterial e tonturas. As infeções do ouvido interno são igualmente uma causa frequente. O nosso equilíbrio é mantido por canais no ouvido interno que têm no seu interior líquido e, a sua tumefação relacionada com uma constipação ou uma gripe, pode perturbar o sistema regulador do equilíbrio. Como consequência surge a vertigem.

### Deve ir ao médico por ter vertigens?

Se houver episódios repetidos, sim. Existem muitas causas possíveis para além das indicadas, tais como febre, anemia, diabetes ou doença cardíaca. Portanto, é aconselhável excluir a possibilidade de existir um problema mais grave associado. O seu médico assistente, provavelmente, far-lhe-á perguntas sobre problemas médicos, traumatismos ou utilização de certos fármacos que podem associar-se com tonturas. Pedir-lhe-á para descrever exactamente o que sente, se existem outros sintomas acompanhantes, a duração desta situação e uma eventual identificação do factor que pareça desencadear as tonturas. Poderá sugerir-lhe a marcação de uma observação em otorrinolaringologia e possível realização de testes audiométricos.

### Que pode ser feito para melhorar ou evitar as tonturas?

Nos casos de tonturas ligeiras, respirar fundo e devagar pode ser o suficiente. Deitar-se e descansar é também uma boa ideia. Nos casos de vertigens o doente deve deitar-se e relaxar-se tanto quanto possível. As náuseas podem acalmar-se reduzindo a luz da sala. O doente não se deve levantar nem virar-se de repente. Quando mexer a cabeça, deve fazê-lo devagar. Se souber que a movimentação da cabeça desencadeia a tontura, tente rodar todo o corpo quando precisar de olhar noutra direcção. Tente não manter a cabeça levantada ou abaixada durante períodos longos. Se estiver constipado e precisar de se assoar, faça-o com suavidade para evitar empurrar o material de infeção para o ouvido interno. Dependendo da causa e da gravidade dos sintomas, pode ser-lhe receitado um anti-histamínico para acalmar a parte do sistema nervoso central que controla o equilíbrio, um fármaco para aliviar as náuseas e os vômitos, ou um antibiótico para combater uma infeção.

**Esta informação não substitui o tratamento médico**