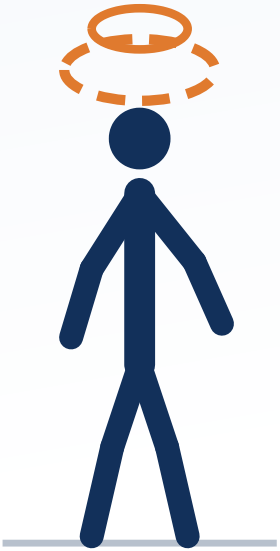
मरीज़ों और परिवार के लिए आसान जानकारी

चक्कर आना (वर्टिगो)



डॉ. आनंद दिवाण

कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट · वयस्क और बच्चे

दिमाग, रीढ़, नस और मांसपेशी रोग विशेषज्ञ

MBBS, DNB (Neurology) · MMC Reg. No. 88279

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

हमारे क्लिनिक में इन बीमारियों का इलाज होता है

- मिर्गी, दौरे, झटके (एपिलेप्सी)
- लकवा (पैरालिसिस, स्ट्रोक)
- बार-बार सिरदर्द, माइग्रेन
- चक्कर आना, संतुलन बिगड़ना
- पार्किंसन, हाथ-पैर कांपना, धीमापन
- याददाश्त कम होना (डिमेंशिया)
- गर्दन और कमर दर्द, सायटिका, रीढ़ की समस्याएं
- हाथ-पैरों में झुनझुनी, जलन (न्यूरोपैथी)
- मांसपेशियों की कमज़ोरी
- दुर्घटना में सिर की चोट
- रात में नींद न आना
- बच्चों में दौरे, देर से चलना-बोलना, विकास में देरी

नारायणी हॉस्पिटल में एक ही छत के नीचे जांचें

EEG · वीडियो EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर की जांच) · CT ब्रेन · CSF जांच · सभी खून की जांचें

हर किसी को जांच की ज़रूरत नहीं होती। ज़रूरत होने पर कौन-सी और क्यों, यह डॉक्टर समझाते हैं।

वर्टिगो क्या है ?

वर्टिगो यानी ऐसा लगना कि आप या आसपास का कमरा **घूम रहा** है। साथ में जी मिचलाना, उल्टी और लड़खड़ाहट हो सकती है। चक्कर एक लक्षण है, बीमारी नहीं — इसका कारण पता करना ही इलाज की कुंजी है।

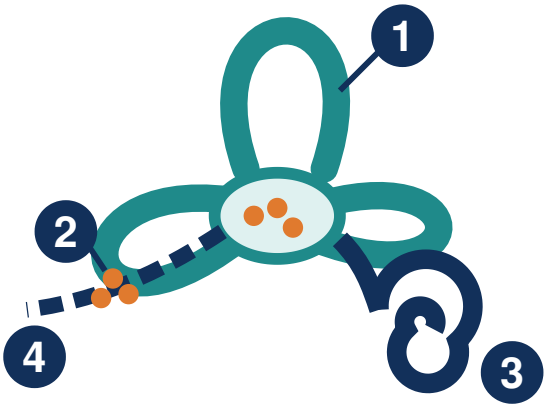
डॉक्टर को बताएं कि आपको ठीक क्या महसूस होता है

घूमना	कमरा या आप घूमते लगते हैं — अक्सर अंदरूनी कान
आंखों के आगे अंधेरा	बेहोशी जैसा, खड़े होने पर अंधेरा — BP, शुगर, दिल
लड़खड़ाना	चलते समय संतुलन न रहना — नसें, दिमाग, आंखें, दवाएं

> यह भी नोट करें: हर चक्कर कितनी देर रहता है, किससे शुरू होता है (बिस्तर पर करवट, खड़े होना), और कान में आवाज़ या कम सुनाई देना है क्या।

हमारा संतुलन कैसे बना रहता है

दिमाग **अंदरूनी कान**, **आंखों** और **पैरों व जोड़ों** से आने वाले संदेशों को जोड़ता है। इनमें से किसी एक से गलत संदेश जाए तो चक्कर आता है।



1. **संतुलन नलिकाएं** — सिर घूमने को पहचानने वाली, तरल से भरी तीन नलिकाएं
2. **छोटे कण (क्रिस्टल)** — ये नलिका में खिसक जाएं तो थोड़ी देर चक्कर आता है (BPPV)
3. **सुनने का अंग** (कॉक्लिया)
4. दिमाग तक जाने वाली **संतुलन की नस**

चक्कर के आम कारण



BPPV — सबसे आम

बिस्तर पर करवट लेते, लेटते या ऊपर देखते समय एक मिनट से कम चक्कर। कान के कण खिसक जाते हैं। सिर की आसान हरकतों के **1–2 सत्रों में अक्सर पूरी तरह ठीक**।



वेस्टिबुलर न्यूराइटिस

सर्दी के बाद अचानक तेज़ चक्कर और उल्टी, कई दिन तक। व्यायाम से कुछ दिनों-हफ़्तों में सुधार।



मेनियर रोग

घंटों चलने वाले दौरे; कान में आवाज़, भारीपन और कम सुनाई देना।



वेस्टिबुलर माइग्रेन

माइग्रेन वाले लोगों में सिरदर्द के साथ या बिना चक्कर।



अन्य कारण

खड़े होने पर BP गिरना, शुगर कम, खून की कमी, दिल की धड़कन, कुछ दवाएं, घबराहट — और कभी-कभी स्ट्रोक।

क्या गर्दन से चक्कर आता है ?

कई लोगों को बताया जाता है कि चक्कर **गर्दन के मनके (सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस)** से है। यह **बहुत कम सच** होता है। 40 के बाद X-ray में गर्दन के बदलाव सभी में दिखते हैं। चक्कर के लिए गर्दन का X-ray, कॉलर या ट्रैक्शन आमतौर पर **ज़रूरी नहीं**।

कारण कैसे पता चलता है

- पूरी जानकारी और जांच, क्लिनिक में आंखों की हरकत और सिर की स्थिति की जांच
- नारायणी हॉस्पिटल में **VNG** (आंखों की हरकत की वीडियो जांच)
- ज़रूरत हो तो सुनने की जांच और **BERA**
- खून की जांच; दिमागी कारण का शक हो तभी MRI

इलाज

इलाज कारण पर निर्भर करता है। BPPV के लिए सिर की हरकतें, मेनियर के लिए कम नमक और दवाएं, माइग्रेन के लिए माइग्रेन का इलाज।

चक्कर की गोलियां: सिर्फ़ कुछ दिन

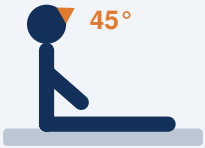
बीटाहिस्टीन, सिनारिज़िन, प्रोक्लोरपेराज़िन या मेक्लिज़िन जैसी गोलियां दौरे के समय मदद करती हैं। महीनों लेने से ये **दिमाग की प्राकृतिक रिकवरी धीमी** करती हैं, नींद, वज़न बढ़ना और बुज़ुर्गों में कंपन व अकड़न ला सकती हैं। बिना पूछे जारी न रखें।

व्यायाम से दिमाग तालमेल बिठाता है

शुरू में थोड़ा चक्कर आए तब भी सिर हिलाने और चलने से दिमाग सीखता है और जल्दी आराम मिलता है। दिनभर लेटे रहने से सुधार धीमा होता है।

BPPV के लिए एप्ले मैन्यूवर

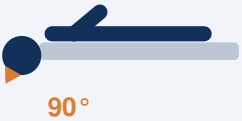
सिर की कुछ स्थितियों से कण वापस अपनी जगह जाते हैं। **कौन-सा कान है, यह डॉक्टर पहले तय करते हैं** और क्लिनिक में करते हैं; घर पर दोहराना सिखाया जा सकता है।



1
बैठें; सिर प्रभावित तरफ 45° घुमाएं



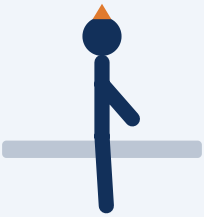
2
जल्दी पीछे लेटें, सिर थोड़ा नीचे; 30–60 सेकंड



3
सिर दूसरी तरफ 90° घुमाएं; 30–60 सेकंड



4
उसी करवट पलटें, चेहरा ज़मीन की ओर; 30–60 सेकंड



5
धीरे से उठकर बैठें

हरकतें करते समय चक्कर आना स्वाभाविक है। साथ में कोई रहे। गर्दन या कमर की गंभीर समस्या हो तो डॉक्टर की सलाह के बिना न करें।

घर पर संतुलन के व्यायाम

हर व्यायाम 10 बार, दिन में 2–3 बार करें। पहले बैठकर; फिर पास में सहारा रखकर खड़े होकर।

1. आंखें ऊपर-नीचे, फिर दाएं-बाएं घुमाएं, पहले धीरे फिर तेज़
2. अंगूठे को देखते हुए सिर दाएं-बाएं घुमाएं, अंगूठा साफ़ दिखता रहे
3. आगे झुककर ज़मीन से चीज़ उठाएं और सीधे बैठें
4. उठना-बैठना, पहले आंखें खोलकर फिर बंद करके
5. सिर दाएं-बाएं घुमाते हुए कमरे में चलें

सुरक्षा

- खड़े होने से पहले एक मिनट बिस्तर पर बैठें
- रात में छोटी लाइट रखें; सीढ़ी पर रेलिंग पकड़ें
- चक्कर के दौरान गाड़ी चलाना, ऊंचाई पर चढ़ना, तैरना न करें

खतरे के लक्षण — तुरंत इमरजेंसी जाएं

कभी-कभी दिमाग के पिछले हिस्से में **स्ट्रोक** से चक्कर आता है। चक्कर के साथ ये लक्षण हों तो तुरंत CT/MRI वाले हॉस्पिटल जाएं:

- दो-दो दिखना या दिखना बंद
- ज़बान लड़खड़ाना, निगलने में दिक्कत
- चेहरे, हाथ या पैर में कमज़ोरी या सुन्नपन
- बिल्कुल खड़े न हो पाना या चल न पाना
- नया, तेज़ सिरदर्द या गर्दन दर्द
- एक कान से अचानक सुनाई न देना

B संतुलन

E आंखें

F चेहरा

A हाथ

S बोलना

T समय — 108

याद रखें

- चक्कर एक लक्षण है; कारण से इलाज तय होता है।
- सबसे आम कारण BPPV आसानी से ठीक होता है।
- गर्दन बहुत कम चक्कर का कारण होती है।
- चक्कर की गोलियां सिर्फ़ कुछ दिन।
- चलते-फिरते रहें — व्यायाम से जल्दी आराम।
- स्ट्रोक के लक्षण पहचानें।

मेरे चक्कर के नोट्स

तारीख	कितनी देर	किससे शुरू	कान के लक्षण

अपॉइंटमेंट के लिए

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद

नारायणी हॉस्पिटल

परामर्श, सभी जांचें और भर्ती

श्री वल्लभ नगर, होटल छान के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक 422009

परामर्श: सुबह 11 से दोपहर 3 · जांचें: सुबह 10 से शाम 5

हॉस्पिटल इमरजेंसी के लिए 24 घंटे खुला

☎ **0253 2224411**

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक

शाम का परामर्श

11, यशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक 422009

परामर्श: शाम 6 से रात 8

☎ **0253 2472111**

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

या WhatsApp पर बुक करें

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp केवल अपॉइंटमेंट के लिए है।

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

और जानकारी ऑनलाइन

डॉ. आनंद दिवाण · MBBS, DCH, DNB (Pediatrics), DNB (Neurology), PGDDN · MMC Reg. No. 88279

यह पुस्तिका सामान्य जानकारी के लिए है; डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। इमरजेंसी में नज़दीकी हॉस्पिटल जाएं।