



# Ζάλη & Ίλιγγος

Τι πρέπει να ξέρετε

## Τι είναι η ζάλη και ο ίλιγγος;

Η **ζάλη** είναι αίσθηση αστάθειας ή «ελαφράς κεφαλής», ενώ ο **ίλιγγος** είναι η αίσθηση ότι ο χώρος γύρω σας περιστρέφεται. Ο ίλιγγος χωρίζεται σε **κεντρικό** (νευρολογικής αιτίας) και **περιφερικό** (αυτιού). Η συντριπτική πλειοψηφία των περιπτώσεων είναι **καλοήθους / λειτουργικής προέλευσης** και αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά.

## Συνηθέστεροι τύποι & αιτίες

BPPV (Καλοήθης παροξυσμικός)	Νευρίτιδα αιθουσαία ή Νόσος Menière	Άλλες αιτίες
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Η πιο συχνή αιτία</b> (50% των περιπτώσεων)</li><li>• <b>Ίλιγγος με κινήσεις κεφαλής</b> (ξάπλωμα, σήκωμα, γύρισμα)</li><li>• Διάρκει <b>&lt;1 λεπτό</b></li><li>• <b>Καλοήθης —</b> <b>ιάσιμος</b> με ειδικά maneuvers</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Νευρίτιδα:</b> ίλιγγος συνεχής μετά ίωση</li><li>• <b>Menière:</b> ίλιγγος + βύθισμα ακοής + εμβοές (βουητό)</li><li>• <b>Απαιτεί</b> ΩΡΛ εξέταση</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Αρτηριακή υπόταση (ορθοστατική)</li><li>• Αφυδάτωση</li><li>• Αναιμία</li><li>• Φάρμακα (αντιυπερτασικά, αγχολυτικά, SSRI)</li><li>• Υπογλυκαιμία</li><li>• Άγχος / υπεραερισμός</li><li>• Μεταρρινική στάση</li></ul>

## Αντιμετώπιση & τι να κάνετε

1	<b>Κατά τη διάρκεια επεισοδίου — ηρεμία</b> Καθίστε ή ξαπλώστε αμέσως σε ασφαλές σημείο — μην οδηγάτε ή χρησιμοποιείτε σκάλες
2	<b>Εστιάστε σε σταθερό σημείο</b> Κοιτάξτε ένα σταθερό αντικείμενο — βοηθά τον εγκέφαλο να σταθεροποιηθεί
3	<b>Κινηθείτε αργά</b> Αποφύγετε απότομες κινήσεις κεφαλής — σηκωθείτε αργά από ξαπλωμένη θέση
4	<b>Ενυδάτωση</b> Πίνετε άφθονο νερό — η αφυδάτωση είναι συχνή αιτία ζάλης, ιδίως το καλοκαίρι
5	<b>Για BPPV: maneuver Epley</b> Ο γιατρός ή φυσικοθεραπευτής μπορεί να εκτελέσει ειδικές κινήσεις που θεραπεύουν τον BPPV
6	<b>Φάρμακα εφόσον συνταγογραφηθούν</b> Αντιισταμινικά ή αντιεμετικά για συμπτωματική ανακούφιση — μόνο βραχυπρόθεσμα

## Καθημερινές συμβουλές & πρόληψη

Καθημερινές συνήθειες	Για ορθοστατική υπόταση (ζάλη όταν σηκώνεστε)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Πίνετε 1,5–2 λίτρα νερό ημερησίως</li><li>• Αποφύγετε έντονες στροφές κεφαλής</li><li>• Κοιμηθείτε με ελαφρά ανυψωμένο κεφάλι</li><li>• Αποφύγετε μεγάλα και λιπαρά γεύματα</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Σηκωθείτε αργά</b> — κάθισμα πρώτα, μετά όρθια στάση</li><li>• <b>Κρατηθείτε</b> από σταθερό σημείο</li><li>• <b>Φοράτε κάλτσες συμπίεσης</b> αν το συστήσει ο γιατρός</li></ul>

- Μειώστε αλάτι αν έχετε Menière
- Μειώστε καφεΐνη και αλκοόλ
- Τακτική ήπια άσκηση (βαδισμός)

- **Αποφύγετε να στέκεστε όρθιοι** πολύ ώρα χωρίς κίνηση
- **Μην στέκεστε στη ζέστη** χωρίς σκιά ή ενυδάτωση
- **Ελέγξτε τα φάρμακά σας** μαζί με τον γιατρό

**👑 Άμεσα στον γιατρό ή στα επείγοντα εάν η ζάλη συνοδεύεται από:**

- Δυσκολία ομιλίας ή κατάποσης · Διπλωπία ή απώλεια όρασης · Αδυναμία σε χέρι ή πόδι
- Έντονος πονοκέφαλος που ξεκίνησε ξαφνικά · Απώλεια συνείδησης · Ζάλη μετά από κτύπημα στο κεφάλι
- Απώλεια ισορροπίας με δυσκολία βαδίσματος · Ζάλη που δεν υποχωρεί μετά από 24–48 ώρες