



Vertigo bukan sekadar pening

Gangguan sistem keseimbangan tubuh mampu jejas kualiti hidup jika tidak dirawat segera

Oleh **Norzamira Che Noh**
bhrencana@bh.com.my

Rasa pening yang datang secara tiba-tiba sering dianggap perkara biasa, mungkin disebabkan keletihan, kurang tidur atau tekanan harian.

Bagaimanapun, apabila sensasi itu disertai perasaan seolah-olah keadaan sekeliling berpusing, badan hilang keseimbangan dan langkah menjadi tidak menentu, ia mungkin petanda kepada masalah kesihatan lebih serius.

Keadaan ini dikenali sebagai vertigo, iaitu sejenis simptom gangguan keseimbangan yang kerap disalah tafsir sebagai pening biasa.

Hakikatnya, vertigo mempunyai ciri, punca dan implikasi kesihatan yang berbeza serta boleh menjejaskan kualiti hidup jika tidak dikenal pasti dan dirawat dengan betul.

Pakar Perunding Otorinolarngologi UiTM Private Specialist Centre (UPSC), Datuk Dr Ahmad Kusyairi Khalid, berkata vertigo berpunca daripada gangguan sistem keseimbangan tubuh, khususnya membabitkan telinga dalam yang berfungsi menentukan kedudukan badan walaupun dengan mata tertutup.

Menurutnya, apabila sistem keseimbangan ini terganggu, isyarat yang dihantar ke otak menjadi tidak tepat, lalu menyebabkan rasa berpusing dan tidak stabil.

“Vertigo terbahagi kepada dua jenis utama, iaitu vertigo pusat dan vertigo periferi. Vertigo pusat berpunca daripada otak atau saraf tunjang manakala vertigo periferi membabitkan telinga dalam, telinga tengah,

sinus, mata atau saraf periferi,” katanya ketika ditemui, baru-baru ini.

Beliau berkata, antara jenis vertigo periferi yang paling biasa ialah *Benign Paroxysmal Positional Vertigo* (BPPV), yang berlaku akibat pergerakan kristal dalam telinga dalam.

BPPV lazimnya, berlaku dalam tempoh singkat dan selalunya hanya membabitkan sebelah telinga kerana telinga sebelah lagi akan mengimbangi keseimbangan badan.

Dr Ahmad Kusyairi menjelaskan, telinga dalam mempunyai dua fungsi utama, iaitu pendengaran dan keseimbangan badan, selain membantu seseorang mengenal pasti posisi tubuh sama ada berdiri, duduk atau berbaring walaupun dengan mata tertutup.



“Individu yang mengalami vertigo teruk, berpanjangan atau belum pernah didiagnosis disarankan mendapatkan pemeriksaan doktor, khususnya pakar ENT, bagi memastikan puncanya bukan sesuatu berbahaya”

Dr Ahmad Kusyairi Khalid

Faktor penyebab vertigo

Katanya, gejala vertigo paling kerap berpunca daripada masalah telinga dalam, namun ia agak sukar untuk didiagnosis. Selain itu, vertigo juga boleh berpunca daripada organ lain seperti otak dan saraf tunjang, serta masalah kesihatan seperti darah tinggi, kencing manis, paras gula tidak terkawal dan migrain.

Menurutnya, tempoh serangan vertigo menjadi petunjuk penting dalam menentukan punca.

Jika serangan berlaku hanya beberapa saat dan berkait dengan pergerakan kepala, ia kebiasaannya berpunca daripada masalah telinga dalam.

“Bagaimanapun, jika simptom berlarutan sehingga berjam-jam dan disertai muntah teruk, tidak tahan cahaya atau penglihatan kabur, ia mungkin berpunca daripada masalah otak. Oleh itu, karakter simptom perlu diteliti dengan teliti bagi menentukan punca sebenar,” katanya.

Mengulas lanjut, beliau berkata diagnosis vertigo bukanlah mudah kerana telinga dalam tidak dapat dilihat secara langsung dan imbasan tomografi berkomputer (CT scan) atau pengimejan resonans magnetik (MRI) selalunya menunjukkan keputusan normal.

“Kebanyakan kes didiagnosis secara klinikal berdasarkan simptom, tindak balas terhadap rawatan dan

ujian pendengaran.

“Pesakit juga perlu menjalani pemeriksaan neurologi serta imbasan otak untuk menolak kemungkinan masalah serius seperti strok, ketumbuhan atau gangguan saraf lain,” katanya.

Menurut Dr Ahmad Kusyairi, rawatan vertigo bergantung sepenuhnya kepada punca, sama ada membabitkan vertigo pusat atau periferi.

Jika disyaki berpunca daripada telinga dalam, rawatan biasanya merangkumi pemberian ubat, ujian pendengaran, fisioterapi bagi membetulkan kedudukan kristal dalam telinga, serta nasihat pemakanan seperti mengurangkan pengambilan garam bagi menurunkan tekanan dalam telinga dalam.

Beliau berkata, kebarangkalian vertigo untuk berulang juga bergantung kepada punca. Jika puncanya dapat dirawat sepenuhnya seperti sinus atau ketumbuhan otak, simptom mungkin tidak berulang.

Namun, bagi BPPV, ia agak sukar dielakkan sepenuhnya kerana ia juga boleh berkait dengan proses penuaan secara tidak langsung.

“Vertigo juga boleh menjadi tanda kepada penyakit serius seperti strok atau ketumbuhan otak, terutamanya jika membabitkan vertigo pusat.

“Oleh itu, individu yang mengalami vertigo teruk, berpanjangan atau belum pernah didiagnosis disarankan mendapatkan

pemeriksaan doktor, khususnya pakar ENT, bagi memastikan puncanya bukan sesuatu berbahaya,” katanya.

Risiko alami simptom

Dari segi kekerapan, beliau berkata vertigo adalah masalah yang agak biasa berlaku, terutama dalam kalangan golongan pertengahan umur hingga warga emas.

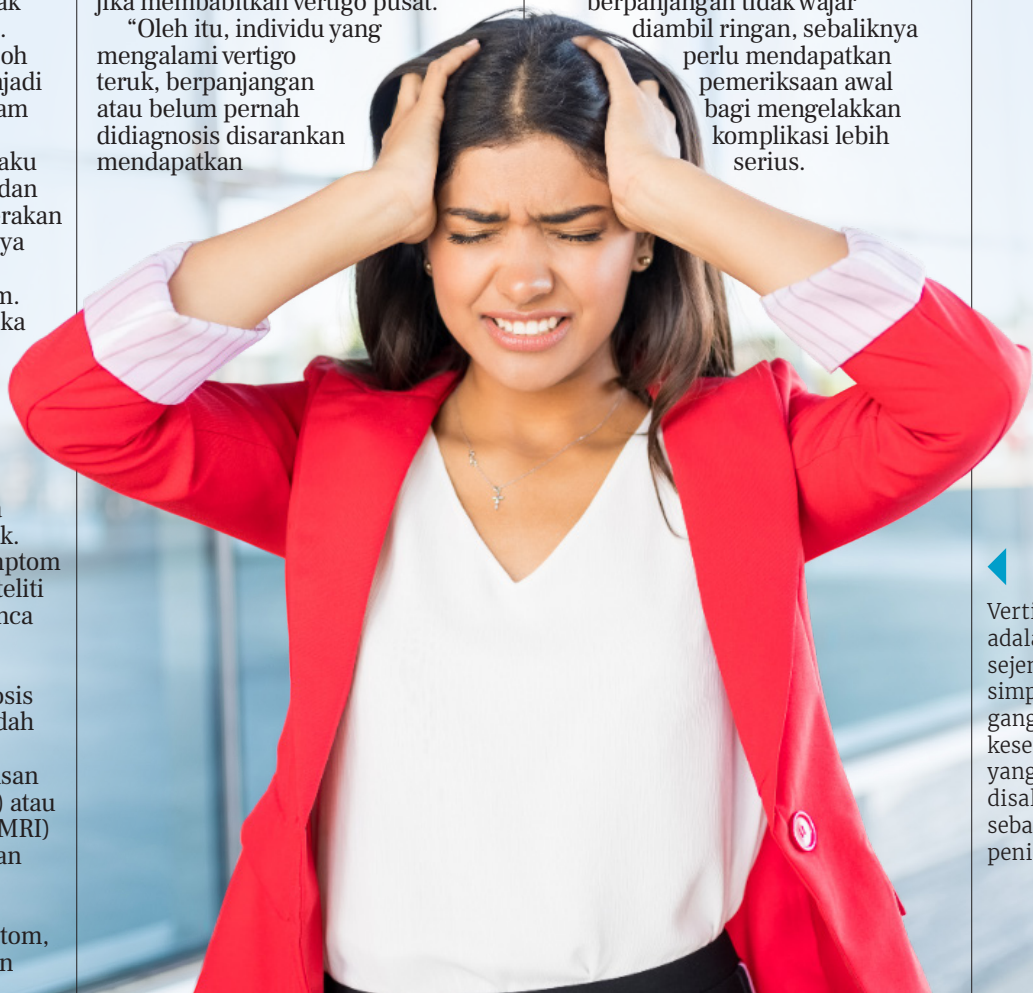
Semakin meningkat usia seseorang, semakin tinggi risiko untuk mengalami simptom berkenaan, walaupun individu dalam lingkungan usia 30-an juga boleh mengalaminya.

“Ia boleh berlaku dalam kira-kira 15 hingga 20 peratus populasi dan lebih kerap dialami oleh wanita, kemungkinan disebabkan faktor hormon serta kecenderungan wanita mendapatkan rawatan lebih awal,” katanya.

Sehubungan itu, beliau menegaskan amalan gaya hidup sihat amat penting dalam pengurusan vertigo, termasuk pemakanan seimbang, pengurusan stres dan amalan senaman secara berkala.

Katanya, vertigo ialah simptom yang memberi isyarat, ada sesuatu tidak seimbang dalam tubuh.

Justeru, sebarang rasa berpusing yang luar biasa, berulang atau berpanjangan tidak wajar diambil ringan, sebaliknya perlu mendapatkan pemeriksaan awal bagi mengelakkan komplikasi lebih serius.



Vertigo adalah sejenis simptom gangguan keseimbangan yang kerap disalah tafsir sebagai pening biasa.