

CONSELLS I PREVENCIÓ DEL VERTIGEN

8 febrer, 2018

✖ La sensació d'inestabilitat de major o menor intensitat catalogada de vertígens o marejos, tenen freqüentment un origen a la columna cervical (el facultatiu haurà de descartar també problemes a les oïdes per taps, infeccions, calcificacions...). Se sol atribuir a l'alteració del flux sanguini degut a l'artrosi de les vèrtebres cervicals, però en realitat aquest cas resulta una minoria del total dels casos, que només es dona en persones molt grans.

Causa més freqüent del vertigen i marejos

Descartat un problema d'orella, la majoria de les vegades aquests marejos es donen en persones de mitjana edat i quasi sempre es donen per alteracions del sistema nerviós degut a **desequilibris emocionals, estrès, crispació i disgustos**, que si a més a més es donen en una persona de caràcter nerviós e introvertit incrementen aquestes crisis de vertigen.

Si un vertigen o mareig és d'origen cervical, la persona, a més a més del mareig i sensació de desequilibri, pot notar tensió i rigidesa al clatell, i fins i tot mal de cap que pot anar acompanyat de nàusees. Algunes persones d'aquests malalts poden veure incrementada la seva sensació de vertigen en llocs amb molta llum i soroll, com per exemple, en un centre comercial, un camp de futbol...

Aquest mal de nuca expressa un bloqueig, un embús de la segona vèrtebra cervical que comprimeix a l'artèria vertebral, dificultant el reg sanguini cap a la oïda intern i el cerebel desencadenant el vertigen. Si el problema esdevé crònic acaba provocant acúfens (xiulets i bronzits) i una pèrdua de capacitat auditiva.

Cóm evitat els vertígens

- **Evitem tenir estrès i pensar massa en la nostra vida emocional:** els disgustos o amargaments que costen pair no són bons.
- **Tenir cura del fetge i la vesícula biliar,** la qual cosa ajuda a la cura de marejos i vertígens.