

## Pusing Berputar (Vertigo)



Sumber Foto : pexels.com

***Anda sering merasakan pandangan yang berputar? Mungkin Anda menderita vertigo, yuk kenali lebih lengkap pada artikel berikut!***

Vertigo merupakan suatu keadaan ketika Anda merasa lingkungan disekitar Anda berputar yang menyebabkan Anda merasa pusing dan seperti kehilangan keseimbangan. Sebenarnya vertigo bukan lah sebuah penyakit melainkan sebuah gejala dari suatu penyakit.

## Penyebab vertigo

Berdasarkan penyebabnya vertigo sendiri memiliki dua tipe :

- **Vertigo perifer**, yang terjadi karena adanya gangguan pada telinga bagian dalam.
- **Vertigo sentral**, yang terjadi karena adanya gangguan pada otak, penyebabnya bisa karena adanya infeksi, tumor otak, cedera pada otak ataupun stroke.

Penyakit yang menyebabkan vertigo yang sering terjadi antara lain:

- **Benign paroxysmal positional vertigo (BPPV)**. Ini adalah penyebab vertigo yang paling umum dan menimbulkan perasaan bahwa Anda sedang berputar atau bergerak. Episode ini dipicu oleh perubahan gerakan kepala yang cepat, seperti pukulan di kepala.
- **Infeksi**. Infeksi virus pada saraf vestibular, yang disebut vestibular neuritis atau labyrinthitis, dapat menyebabkan vertigo.
- **Penyakit Meniere**. Ketika cairan berlebihan menumpuk di telinga bagian dalam dapat menyebabkan gejala vertigo yang mendadak dan berlangsung selama beberapa jam.

- **Migrain.** Vertigo akibat migrain dapat berlangsung beberapa menit hingga berjam-jam.
- **Cedera kepala atau leher.** Vertigo adalah gejala umum setelah cedera traumatis di kepala atau leher, terutama jika ada kerusakan pada sistem vestibular.
- **Obat-obatan.** Obat-obatan tertentu dapat menyebabkan vertigo, bersamaan dengan gejala lain seperti pusing, gangguan pendengaran, dan tinitus, atau telinga berdenging.

## Gejala Vertigo

Gejala yang sering timbul saat Anda mengalami vertigo adalah pusing dan semakin memburuk jika Anda menggerakkan kepala. Anda juga akan merasakan perasaan bahwa lingkungan disekitar Anda berputar.

Gejala lain yang dapat dialami:

- Berkeringat
- Mual
- Muntah
- Sakit kepala
- Berdering atau berdengung di telinga Anda
- Gangguan pendengaran
- Gerakan mata yang tidak disengaja
- Kehilangan keseimbangan

## Pengobatan Vertigo

Pada umumnya vertigo tidak membutuhkan penanganan khusus dan dapat sembuh dengan sendirinya. Namun pada penyakit tertentu vertigo membutuhkan penanganan berdasarkan penyebab yang mendasarinya.

Untuk mengurangi gejalanya pemberian obat antihistamin dapat digunakan. Konsultasikan dengan dokter Anda untuk mengetahui penggunaan obat dan dosis yang dapat Anda konsumsi.

Beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk mengurangi vertigo:

- Berbaring diam di ruangan yang sunyi dan gelap untuk mengurangi rasa berputar
- Gerakkan kepala Anda dengan hati-hati dan perlahan selama aktivitas sehari-hari
- Langsung duduk saat merasa pusing
- Nyalakan lampu jika Anda bangun di malam hari
- Gunakan tongkat jika Anda berisiko jatuh
- Tidur dengan kepala sedikit terangkat di atas 2 bantal atau lebih
- Bangun dari tempat tidur secara perlahan dan duduk di tepi tempat tidur beberapa saat sebelum berdiri
- Cobalah untuk rileks – kecemasan dapat memperburuk vertigo

Referensi :

- NHS (2020). Vertigo
- Cleveland Clinic (2021). Vertigo
- Healthline (2021). Vertigo: Symptoms, Causes, Treatment and More