



## Løse krystaller?

**Spørsmål:** De siste to ukene har jeg hatt følelsen av å være på en ferge i hardt vær eller i bakrus. Fastegen mente at det høyst sannsynlig er "krystallen som har løsnet" i indre øret.

Han sa videre at det ikke er så mye å gjøre med det, og at det vil forsvinne av seg selv etter en tid. Hvor lang tid tar det? Han fortalte også om et "grep" som gjør at denne krystallen fester seg igjen. Slik jeg forsto det kunne jeg prøve å kaste meg hardt til siden. Dette har jeg prøvd, men ingenting skjer. Må jeg til øre-nese-hals spesialist?

**Svar:** De viktigste årsakene til svimmelhet er

- stramme nakkemusklér
- forbigående lavt blodtrykk
- infeksjoner i øvre luftveier og mellomøret ("virus på balansenerven")
- krystallsyken (benign paroxysmal posisjonell vertigo)
- økt væsketrykk i det indre øret (Menierès sykdom)
- hode- eller nakkeskader
- reisesyke
- psykiske påkjenninger

Følelsen av å være på en ferge (nautisk svimmelhet) er ikke typisk for såkalt "krystallsyke". Denne tilstanden er kjennetegnet av alt går rundt (karusellfølelse) samtidig som man er kvalm og eventuelt kaster opp. Ubehaget melder seg gjerne når man legger seg ned eller reiser seg fra liggende stilling. Svimmelheten varer oftest 10-20 sekunder. Symptomene skyldes at små

kalkkorn har kommet på avveie og overstimulerer følehårene i balanseorganet. Ubehaget avtar derfor gjerne hvis man holder hodet stille slik at kornene faller til ro.

Ved å gjøre bestemte bevegelser kan man ofte få kalkkornene i det indre øret på plass igjen. Manøveren begynner i sittende stilling med hodet dreiet mot siden hvor gruset befinner seg (for eksempel høyre). Man blir deretter lagt flatt på ryggen med hodet ut over en kant. Når svimmelheten har gitt seg, dreies først hodet og så resten av kroppen over til motsatt side (for eksempel venstre) slik at ansiktet etter hvert vender mot gulvet. Etter 30 sekunder blir man, uten å endre hodets stilling, hjulpet opp igjen til sittende stilling. Prosedyren bør utføres av en lege som er fortrolig med metoden.

Det er godt mulig at svimmelheten du sliter med forsvinner av seg selv i løpet av kort tid. Jeg synes likevel at du bør kontakte lege på nytt ettersom symptomene du beskriver ikke er helt typiske ved krystallsyke.