

ВОССТАНОВИТЬ РАВНОВЕСИЕ

Головокружение – одна из самых частых жалоб в кабинете врача-невролога. Какие состояния могут скрываться за этим симптомом и когда нужна помощь специалиста, рассказывает заведующая неврологическим отделением № 1 Городской клинической больницы имени А.К. Ерамишанцева, врач-невролог Татьяна Шанина.

Фото: НИИОЗММ



Татьяна Шанина

Чего не стоит делать при головокружении?

Ожидать, что само пройдет. Это особенно критично при состояниях, связанных с нарушением мозгового кровообращения, где время играет ключевую роль.

Списывать всё на пищевое отравление, если есть тошнота и рвота. Такие симптомы могут быть при разных проблемах со здоровьем. Важно обратиться к врачу для выяснения причины и назначения лечения.

Резко вставать, активно двигаться. Из-за нарушения равновесия это почти наверняка приведёт к падению и травме. Лучше спокойно сесть или лечь, пока состояние не стабилизируется.

Выполнять упражнения или позы против головокружения из интернета. Такие действия могут навредить, усилив ощущение вращения. Не следуйте непроверенным советам, выполняйте рекомендации врача.

Головокружение может сопровождать серьёзные заболевания. Не стоит игнорировать повторяющиеся симптомы и заниматься самодиагностикой. Проконсультируйтесь со специалистом.

Фото: freepik.com

ВАЖНО!

Головокружение может быть признаком серьёзных нарушений. Своевременная диагностика поможет выработать тактику лечения и улучшить прогноз.

В каких случаях нужно обратиться к врачу?

Ориентироваться надо не только на факт головокружения, но и на его интенсивность и влияние на повседневную жизнь. Если эпизоды редкие, кратковременные и не усиливаются, допустимо самостоятельное наблюдение. Но если они сохраняются или повторяются в течение месяца, это однозначное показание для обращения к врачу. Также важно исключить дополнительные факторы: нарушения зрения (например, неправильно подобранные очки), снижение слуха, хронический стресс.

Однако есть ситуации, когда необходима экстренная медицинская помощь. К так называемым красным флагам, которые могут указывать на поражение центральной нервной системы, относятся: выраженная нарастающая тошнота и многократная рвота; нарушение равновесия (ощущение, что ведёт в сторону), невозможность координировать движения (например, промахивание при попытке взять предмет); слабость в ногах или руках, нарушение речи или зрения.

ВАЖНО!

МРТ – инструмент для исключения более серьёзных нарушений: инсульта, опухолей, аневризм. Если есть подозрение на поражение центральной нервной системы, исследование действительно необходимо.

Как ставится диагноз?

Вопреки распространённому мнению, диагностика головокружения начинается не с магнитно-резонансной томографии (МРТ), а с клинического осмотра. Врач проверяет движения глаз, проводит позиционные тесты, оценивает уровень поражения вестибулярной системы. В большинстве случаев этого достаточно для постановки диагноза и начала лечения.

При необходимости доктор назначит дополнительные исследования.

Может ли головокружение быть связано с приёмом лекарств?

Да, и это недооценённый фактор. Головокружение может быть побочным эффектом некоторых распространённых препаратов: обезболивающих, мочегонных, гипотензивных и противосудорожных. Более того, даже препараты, применяемые для лечения головокружения, в отдельных случаях могут усиливать симптомы. Не следует терпеть, надо рассказать о своих ощущениях доктору, возможно, потребуется скорректировать лечение.

ВАЖНО!

Головокружение – это не диагноз, а симптом. И задача врача – определить его источник.

Почему может кружиться голова?

Наиболее часто встречается доброкачественное пароксизмальное позиционное головокружение (ДППГ). Оно связано с нарушением работы вестибулярного аппарата во внутреннем ухе. Типичная ситуация: человек переворачивается в постели, наклоняется или запрокидывает голову – и возникает кратковременное ощущение вращения. Однако поводов для беспокойства в данном случае нет. Это состояние не связано с повреждением мозга и хорошо поддаётся лечению.

Среди других причин – вестибулярная мигрень и психогенное головокружение. Последнее напрямую связано с тревогой, хроническим стрессом и нарушениями адаптации нервной системы. При этом симптомы у пациента абсолютно реальные, а не надуманные.

ВАЖНО!

Принцип здесь простой: пациент должен сообщать врачу обо всех принимаемых лекарствах, включая безрецептурные.