



„Schwindelattacken – wann ist der Arzt gefragt?“ > russisch

## Тема: Головокружения

### Приступы головокружения: когда обращаться к врачу?

Почти каждый из нас знаком с этим феноменом: пол под ногами вдруг начинает качаться, все вокруг вращается, и человек теряет способность к нормальной ориентации. Головокружения, которые появляются нечасто и быстро проходят вновь, никакой опасности не представляют. Такие приступы возникают у совершенно здоровых людей, чаще всего при дисбалансе – несоответствии между тем, что видят глаза, и тем, что ощущает орган равновесия. В такую ситуацию попадает, например, человек в едущей машине, пытающийся читать книгу (так называемое пассивное движение).

Причиной головокружений могут быть также легкие, непродолжительные нарушения кровообращения. Например, у людей с пониженным давлением часто «темнеет перед глазами» при быстрой перемене положения – вставании из положения сидя или лежа.

Чаще всего приступы головокружения совершенно безобидны. Однако, в некоторых случаях они сигнализируют о наличии серьезных заболеваний и могут даже являться предвестником инсульта. Кроме того, головокружения могут существенно осложнять повседневную жизнь, особенно при повышенной частоте приступов.

#### Диагностика

В некоторых случаях причина головокружений очевидна, особенно, если эти симптомы возникают в одной и той же ситуации. Например, приступы, которые появляются каждый раз при взгляде вниз с большой высоты, могут указывать на наличие «головокружения от высоты».

При отсутствии подобной связи найти причину головокружений намного труднее. В таких случаях необходимо обратиться к врачу, который может оценить степень серьезности нарушений и, при необходимости, направить к невропатологу или ЛОР-врачу для проведения дополнительной диагностики.

Для правильной оценки природы головокружения, врачу необходимо получить от пациента подробное описание приступов головокружений и связанных с ними ситуаций. После выяснения причины головокружений можно начать их лечение.

#### Возможные причины головокружений

- В каких (повторяющихся) ситуациях возникают приступы – на большой высоте? при быстрой перемене позиции/резком подъеме? в автомобильных поездках? вообще в поездках и путешествиях? при быстрых поворотах головы?

- Желательно вести «дневник головокружений» и фиксировать в нем сведения о каждом приступе – когда он возник, какими ощущениями сопровождался и как долго продолжался.
- Очень важным является подробное и точное описание собственных ощущений. Это может быть вращение всех окружающих Вас предметов вокруг, ощущение качания пола под ногами, потемнение перед глазами, продолжение приступа головокружения даже при закрытых глазах и т.д.
- Обращайте внимание на сопутствующие симптомы, например, тошноту или рвоту во время приступа головокружения, чувство страха перед или во время приступа, появление учащенного сердцебиения или головную боль.
- Некоторые медикаменты, например, антигипертензивные препараты, могут вызывать головокружения в качестве побочного эффекта.

#### Что помогает при головокружениях

Точно определить причину приступов головокружений удается не всегда. Однако, с этими симптомами можно бороться с помощью медикаментов. Очень полезными могут оказаться также меры общего характера:

- Определенные методы релаксации (йога, аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация) улучшают общее состояние и ослабляют симптоматику. Регулярные занятия могут даже предупреждать появление приступов, т.е. оказывать дополнительный профилактический эффект.
- Регулярные физические упражнения, особенно занятия спортом на выносливость, укрепляют сердечно-сосудистую систему и, таким образом, положительно воздействуют на все процессы, связанные с кровообращением, в том числе на головокружения.
- Стресс может вызывать различные физические расстройства, в том числе головокружения. При частых приступах головокружений следует подумать о возможности снижения психической нагрузки.
- Здоровый сон достаточной продолжительности очень важен для самочувствия вообще и может оказать большую пользу в борьбе с головокружениями.
- При повышенной склонности к головокружениям следует избегать занятий, связанных с фокусированием взгляда (чтение и т.п.), во время поездки на автомобиле или в поезде.
- При частом возникновении приступов головокружений в путешествиях, следует отказаться от торопливых действий и не спеша привыкать к меняющейся обстановке.



### „Schwindelattacken – wann ist der Arzt gefragt?“ > russisch

- Тем, кто страдает «головокружениями от высоты», в ситуациях нахождения на высоте не следует подходить к краю и тем более глядеть вниз.
- Низкий уровень сахара в крови (гипогликемия) также может вызвать головокружение. Поэтому одной из мер профилактики приступов является регулярный прием пищи. Людям, страдающим сахарным диабетом, следует с особым вниманием относиться к подобным симптомам и при появлении проблем консультироваться у лечащего врача.
- Излишнее потребление алкогольных напитков также может быть причиной головокружений. Поэтому, при частых приступах следует ограничить прием алкоголя.

#### Ссылки:

- Федеральное министерство образования и научных исследований Германии, брошюра „Der Schwindel“, [www.bmbf.de/pub/der\\_schwindel.pdf](http://www.bmbf.de/pub/der_schwindel.pdf)
- Немецкое общество неврологии, Руководство «Терапия головокружений», [www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/030-018.html](http://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/030-018.html)

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2014.

 Für Hinweise von Arzt und Praxisteam