

Автор: Н.Невидомая, Народная газета



Голова кружится не только от счастья, а земля уплывает из-под ног не всегда из-за навалившегося горя. У таких состояний есть немало других причин, вызванных различными заболеваниями.

Головокружение — не болезнь, а всего лишь один из ее симптомов, что-то типа головной боли или высокой температуры. А проявлением какого именно заболевания оно является, в каждом конкретном случае должен разобраться специалист. Поскольку на головокружение жалуются очень многие люди, “НГ” решила узнать о том, как спастись от этого болезненного состояния, у заведующего I неврологическим отделением РНПЦ неврологии и нейрохирургии кандидата медицинских наук **Виталия Войтова**.

**— Как опытный ученый-клиницист можете ли вы, взглянув на человека, сказать, страдает он головокружением или нет?**

— Не всегда, — признался Виталий Войтов. — Но нередко на это указывает нарушенная координация движений, а также походка как у моряка — на полусогнутых, широко расставленных ногах. Человек идет словно по палубе во время сильной качки. А знаете, почему нетрезвые люди раскачиваются? После выпитого алкоголя появляются симптомы интоксикации, и вестибулярный аппарат реагирует на это шаткой походкой, головокружением.

**— Часто от врачей разных специальностей приходилось слышать, что головокружение — проблема очень сложная. Почему?**

— Поставить диагноз при таком состоянии действительно непросто, ведь за ним могут стоять заболевания различных органов и систем человека. В медицинской литературе описано около 80 возможных причин головокружения. Самые распространенные из них — неврологические, психические, сердечно-сосудистые, болезни ушей и другие соматические страдания. При этом в 12—18 процентах случаев имеется сочетание нескольких причин. Головокружение — одна из не очень “любимых” врачами жалоб. По статистике, эта проблема заставляет прийти к врачу огромное число людей — до 10 процентов пациентов, посещающих врача-невролога, и до 5 процентов — врача общей

практики. Вместе с тем выявить причину заболевания у амбулаторных пациентов удается только в 20 процентах случаев. При описании своего состояния люди не жалеют красок. Но на самом деле головокружение представляет собой искаженное восприятие положения своего тела в пространстве, а также ощущение мнимого движения собственного тела или окружающей обстановки. Кстати, головокружением страдали многие известные люди — Юлий Цезарь, Эдгар По, Лютер Кинг и другие.

**— Головокружение — это обычно удел людей с низким артериальным давлением или повышенным?**

— Поскольку гипертоников, по статистике, больше, то они чаще, чем гипотоники, страдают от головокружений. При этом люди с пониженным артериальным давлением при таких состояниях испытывают слабость и разбитость, а гипертоники чаще жалуются на головную боль.

**— Как нужно вести себя, когда земля начинает уплывать из-под ног? Лечь, сесть, выпить холодной воды?**

— Иллюзия движения часто возникает неожиданно, и человек в этом случае не знает, что делать, если кружится голова. В такой момент ему свойственна некоторая растерянность. Здесь главное — не паниковать и сделать все возможное, чтобы не упасть. Найдите место, куда вы могли бы присесть, если находитесь дома — прилягте. Постарайтесь не делать резких движений, чтобы не спровоцировать новый приступ, закройте глаза. Несколько глотков холодной воды можно выпить только после того, как состояние улучшится.

**— Что таким больным предлагает современная медицина?**

— В остром периоде используется в основном медикаментозная терапия, цель которой — уменьшение головокружения и сопутствующих ему вегетативных расстройств, прежде всего в виде тошноты и рвоты. Применяются вестибулярные супрессоры (антихолинергические средства, антигистаминные препараты и бензодиазепины) и противорвотные средства. Серьезной ошибкой является длительное использование этих препаратов, замедляющих процессы вестибулярной компенсации. Возможности

медикаментозной терапии для ускорения вестибулярной компенсации в настоящее время ограничены.

Тренируйтесь!

### **— А можно ли при головокружениях обойтись без лекарств и как тренировать вестибулярный аппарат?**

— Обычно по окончании острого периода переходят ко второму этапу лечения, основной целью которого является вестибулярная компенсация и скорейшее восстановление работоспособности пациента. В результате многолетних исследований разработаны методы ускорения этого процесса — специальные комплексы упражнений, которые провоцируют у больного приступ головокружения.

**Для повышения эффективности их надо выполнять с открытыми глазами. Вот только некоторые из них:**

1. Сядьте прямо, вытянув ноги на кровати, смотрите вперед. Затем быстро лягте на спину и так же быстро возвратитесь в исходную позицию.
2. Сядьте на стул, наклонившись вперед, смотрите прямо в пол. Быстро выпрямитесь, поворачивая голову влево (затем вправо).
3. Сидя на стуле три раза быстро кивните головой.