**Почему кружится голова?**

**СОГАЗ-Мед о том, что важно знать о головокружении**

 Головокружение – это патологическое состояние, связанное с нарушением равновесия. Варьируется от ощущения мимолетной слабости до полной потери равновесия.
⠀
📌***Причины***
 Головокружение может возникнуть по ряду причин: от простого укачивания в транспорте и до серьезной патологии внутреннего уха и сердечно-сосудистых заболеваний.
Вот некоторые из них:

-мигрень;

-заболевания внутреннего уха: инфекция, доброкачественное пароксизмальное позиционное головокружение (ДППГ), болезнь Меньера;

-дегидратация организма;

-недостаточность кровоснабжения. Недостаточное поступление оксигенированной крови в головной мозг может быть связано с такими заболеваниями, как атеросклероз, анемия, гипогликемия, ортостатическая гипотензия и другие;

-инсульт или транзиторная ишемическая атака (ТИА);

-прием некоторых лекарственных препаратов, например – антидепрессантов, противосудорожных препаратов, успокоительных, транквилизаторов;

-сотрясение головного мозга;

-депрессия (большое депрессивное расстройство);

-генерализованное тревожное расстройство;

-морская болезнь;

-панические атаки и паническое расстройство.
⠀
**❗️*Симптомы***
 Головокружение может ощущаться как:
-Неустойчивость или потеря равновесия;
-Предобморочное состояние;
-Ложное ощущение, что вы вращаетесь или окружающие вас предметы движутся;
-Ощущение дурмана, тяжести в голове.
⠀
🔬***Диагностика***
 Определяется характером головокружений и общим состоянием пациента. На приеме у врача постарайтесь максимально точно описать все, что чувствуете: какие ощущения вызывает головокружение, как оно начинается и проходит, как долго оно продолжается.
 При необходимости вам будут назначены лабораторные или инструментальные диагностические обследования – такие, как КТ головного мозга, УЗИ сосудов головного мозга, ЭЭГ и т.д.

❓***Когда следует обратиться к врачу?***
▶️В плановом порядке, если у вас возникли какие-либо периодические, внезапные, тяжелые или длительные и необъяснимые состояния головокружения.
▶️В экстренном порядке, если вы испытываете впервые в жизни серьезное головокружение, сопровождающееся:
-внезапной сильной головной болью;
-болевыми ощущениями в груди;
-затрудненным дыханием;
-онемением или параличом рук или ног;
-обмороком;
-диплопией (расстройством зрения, при котором предметы двоятся в глазах);
-тахикардией или аритмией;
-спутанным сознанием или невнятной речью;
-трудностями при ходьбе;
-приступами рвоты;
-эпилептическими припадками;
-внезапным изменением качества слуха;
-онемением лица или слабостью лицевой мускулатуры.
⠀
📍***Рекомендации:***
✔️Двигайтесь плавно и медленно. Многие люди, даже совершенно здоровые, испытывают головокружение, если резко меняют положение или резко встают с постели после сна.
✔️Пейте достаточно жидкости. Это может помочь предотвратить или облегчить головокружение.
✔️Избегайте употребления кофеина и курения. Никотин и кофеин сужают сосуды, ограничивают кровоток и могут усугубить симптомы головокружения.

**СОГАЗ-Мед желает вам здоровья и напоминает, что по всем вопросам порядка получения медицинской помощи в рамках системы ОМС застрахованные граждане всегда могут обратиться к страховому представителю по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или уточнить информацию на сайте** [**www.sogaz-med.ru**](http://www.sogaz-med.ru)**.**