ГАЙД ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ

Головокружение

Почему кружится голова, когда это опасно и что действительно помогает



Алексей Колесник
врач-невролог

Алексей Колесник

Головокружение

«Автор»
2026

Колесник А.

Головокружение / А. Колесник — «Автор», 2026

Почему кружится голова, когда это опасно и что действительно помогает.Врач-невролог Алексей Колесник простым языком объясняет, что происходит, что действительно помогает по современным клиническим рекомендациям и когда нужно срочно к врачу. В книге:— как устроено равновесие— навигатор: какое у вас головокружение— ДППГ, вестибулярный нейронит, болезнь Меньера— вестибулярная мигрень и ППГ— обморок и дурнота— что помогает, а что нет— вестибулярная гимнастика— как подготовиться к визиту к врачуЭто текстовая версия гайда — без иллюстраций и шаблонов для печати. Книга носит информационный характер и не заменяет очный приём врача. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Колесник А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем читать 6
1. Что такое головокружение и как устроено равновесие 7
Как устроено равновесие 8
Три главных типа ощущений 9
Как описать головокружение врачу 10
2. Навигатор: какое у вас головокружение 11
3. ДППГ — кружится при поворотах головы 12
Что происходит 13
Конец ознакомительного фрагмента. 14

Алексей Колесник
Головокружение

Головокружение

Почему кружится голова, когда это опасно и что действительно помогает

Алексей Колесник, врач-невролог

Текстовая версия гайда. Полная PDF-версия — с иллюстрациями, схемами и шаблонами для печати — доступна на сайте автора (ссылка — в разделе «Об авторе» в конце книги).

Книга — информационный материал. Она не ставит диагноз, не назначает лечение и не заменяет очный приём врача. Не начинайте, не отменяйте и не меняйте лекарства без лечащего врача. При признаках неотложного состояния звоните 103 или 112.

© Алексей Колесник, 2026

Прежде чем читать

Две минуты, которые важнее всего остального гайда

Меня зовут Алексей Колесник, я врач-невролог. Головокружение — одна из самых частых жалоб, с которыми ко мне приходят. В этом гайде я собрал то, что обычно объясняю людям: как устроено равновесие, какие бывают причины головокружения, как их отличает врач и что реально помогает.

Как пользоваться гайдом. Гайд — информационный материал. Он помогает разобраться в теме, понять логику обследования и подготовиться к разговору с врачом. Он не заменяет очный приём и не предназначен для того, чтобы ставить себе диагноз или подбирать лечение. Диагноз ставит и лечение назначает ваш лечащий врач.

Сразу звоните 103 или 112, если головокружение началось внезапно и есть хотя бы один признак:

перекосило лицо, онемела или ослабла рука или нога;

нарушилась речь, стало трудно глотать;

двоится в глазах или пропала часть поля зрения;

невозможно стоять или идти, сильно «ведёт» в сторону;

резкая сильная головная боль или боль в шее;

потеря сознания, боль в груди, сильное сердцебиение или перебои, одышка;

головокружение началось после травмы головы;

сильное головокружение держится постоянно (а не секунды при поворотах головы) и не похоже на ваши прежние приступы — даже если других признаков нет, особенно после 50 лет и при гипертонии, диабете, аритмии, курении;

вместе с головокружением внезапно снизился слух на одно ухо.

При инсульте счёт идёт на часы. Не ждите, что пройдёт само, не принимайте «таблетку от головокружения» вместо вызова скорой и не садитесь за руль. Если в последние дни впервые начались повторяющиеся приступы головокружения на несколько минут — покажитесь врачу в тот же день.

1. Что такое головокружение и как устроено равновесие

И почему одно слово означает разные вещи

Головокружение — не диагноз, а жалоба. Этим словом люди описывают совсем разные ощущения. Описание помогает врачу, но надёжнее другое — сколько длится головокружение и что его вызывает.

Как устроено равновесие

Чтобы мы стояли, ходили и не падали, мозг постоянно сверяет сигналы из трёх источников. Внутреннее ухо сообщает, как голова наклонена и поворачивается. Глаза — где мы находимся относительно окружающих предметов. Рецепторы в мышцах и суставах — на какую опору мы встали. Когда один источник «врёт» или мозг неправильно сводит сигналы, появляется головокружение.

Три главных типа ощущений

Вращение. Кажется, что крутится комната или вы сами («вертиго»). Чаще причина во внутреннем ухе или вестибулярном нерве.

Неустойчивость. Шатает, «качает как на корабле», особенно в темноте, в толпе или на неровной поверхности.

Дурнота. Темнеет в глазах, «вот-вот упаду в обморок». Чаще связано с давлением и сердцем.

Как описать головокружение врачу

Перед визитом ответьте себе на пять вопросов (поможет дневник в конце гайда):

1. **Что именно вы чувствуете:** вращение, шаткость или дурноту?
2. **Сколько длится:** секунды, минуты, часы, дни или почти постоянно?
3. **Что провоцирует:** поворот головы в постели, вставание, движение вокруг, или головокружение начинается само?
4. **Что бывает вместе с ним:** шум в ухе, снижение слуха, головная боль, тошнота, двоение?
5. **Какие лекарства вы принимаете —** особенно от давления и снотворные?

2. Навигатор: какое у вас головокружение

Какое у вас головокружение и в какую главу смотреть

Главный ориентир для врача — сколько длится головокружение и что его вызывает. Список ниже показывает самые частые варианты. Это подсказка для разговора с врачом, а не способ поставить диагноз самому: у одного человека может быть сразу две причины.

Как это выглядит — Что бывает чаще всего — Глава

Сильное вращение на секунды (обычно меньше минуты) при повороте в постели, укладывании, вставании, запрокидывании головы — Доброкачественное пароксизмальное позиционное головокружение (ДППГ) — глава 3

Внезапное сильное вращение, тошнота и рвота, держится несколько дней, слух не меняется — Вестибулярный нейронит. **Важно отличить от инсульта — врача нужно сразу** — глава 4

Приступы вращения от 20 минут до 12 часов, вместе с ними в одном ухе шум, заложенность, снижение слуха — Болезнь Меньера — глава 5

Приступы от 5 минут до 72 часов у человека с мигренью; часто с головной болью, боязнью света и звука — Вестибулярная мигрень — глава 6

Неустойчивость и «ватная голова» почти каждый день больше трёх месяцев, хуже в магазине, толпе, у экрана — Персистирующее постурально-перцептивное головокружение (ППГ) — глава 7

Дурнота и потемнение в глазах при вставании, в духоте, при долгом стоянии; иногда с потерей сознания — Ортостатическая гипотензия, рефлекторный обморок; реже — причины в сердце — глава 8

Если ни один вариант не подходит. Так бывает часто: у пожилых людей неустойчивость нередко складывается из нескольких причин сразу — лекарства, слабость мышц, снижение зрения и чувствительности стоп. Это не повод ставить «остеохондроз» или «плохие сосуды». Расскажите врачу всё по порядку, с дневником.

3. ДППГ — кружится при поворотах головы

Доброкачественное пароксизмальное позиционное головокружение

Самая частая причина вращательного головокружения. И хорошая новость: обычно оно проходит после простой процедуры в кабинете врача, которая занимает несколько минут.

Что происходит

Во внутреннем ухе, в его преддверии, лежат отолиты — крошечные кристаллы карбоната кальция. Они нужны, чтобы чувствовать наклоны головы. Иногда часть кристаллов отрывается и попадает в один из полукружных каналов. Когда голова поворачивается, кристаллы перекатываются, сдвигают жидкость в канале, и мозг получает ложный сигнал, будто вы быстро вращаетесь.

Вестибулярный нерв везёт сигнал в мозг **Полукружные каналы**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.