

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ДИАГНОЗОМ ДОБРОКАЧЕСТВЕННОЕ ПАРОКСИЗМАЛЬНОЕ ПОЗИЦИОННОЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ (ДППГ)



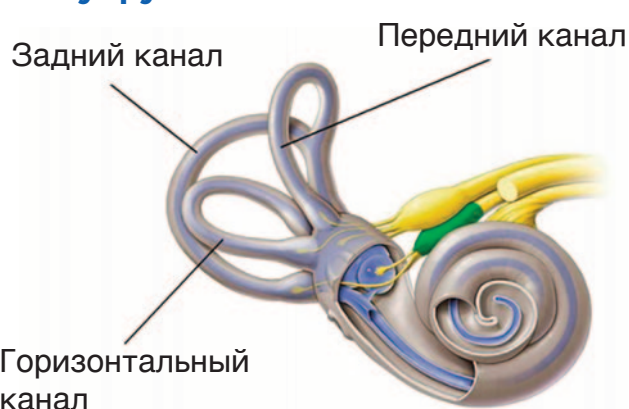
Мне поставили диагноз ДППГ. Что это?

ДППГ – доброкачественное пароксизмальное позиционное головокружение. Суть заболевания зашифрована в самом его названии: это приступообразное головокружение, связанное с изменением положения головы. Несмотря на то, что во время приступа Вы можете испытывать крайне неприятные ощущения, выраженную тошноту и даже рвоту, само по себе это заболевание не несет угрозы для жизни и протекает доброкачественно. ДППГ – одна из самых частых причин истинного головокружения.

В чем причина ДППГ?

Основная проблема при ДППГ локализуется на уровне внутреннего уха. В височной кости человека располагается крошечный орган, отвечающий за поддержание равновесия. Он представляет собой три подковообразных канала, расположенные во взаимно-перпендикулярных плоскостях. Эти каналы заполнены жидкостью, которая при изменении положения головы в пространстве движется в каналах, как в трубках. Рецепторы, расположенные в основании полукружных каналов, как водоросли в воде, регистрируют движение жидкости и передают информацию по вестибулярному нерву в головной мозг. Иногда в полукружные каналы могут попадать кристаллы кальция, или отолиты. Они мигрируют в полукружные каналы из других отделов внутреннего уха спонтанно, или под воздействием случайных движений головы, и застревают в них. При определенных движениях головы эти кристаллы вместе с током жидкости падают на рецепторы, раздражают их, и в мозг поступает ложная информация о положении головы, что мы и ощущаем как головокружение.

Орган слуха и равновесия. Полукружные каналы



Какое обследование необходимо для подтверждения диагноза?

На приеме врач проводит специальные позиционные пробы, в ходе которых он будет поворачивать и запрокидывать Вашу голову таким образом, чтобы полукружные каналы занимали определенное “уязвимое” положение. Во время позиционных проб Вы можете ощущать интенсивное головокружение. Это нормально. Врач при этом наблюдает специфические движения глаз - нистагм. При положительном результате позиционных проб диагноз считается подтвержденным, никакие дополнительные обследования не нужны.

Как избавиться от ДППГ?

Таблетки от ДППГ не существует. Достать или растворить отолиты невозможно. Чтобы избавить Вас от позиционного головокружения на приеме врач проведет специальные маневры, во время которых последовательные повороты головы под определённым углом приведут к тому, что отолиты выпадут из полукружных каналов и перестанут попадать на рецепторы.

Во время проведения таких маневров Вы можете испытывать дискомфорт, усиление головокружения и тошноту, в после них - дурноту, ощущение, будто Вас “укачало” в транспорте. Это вскоре пройдет.

Маневры точно помогут?

Эффективность маневров высока, но не 100%. Небольшие индивидуальные особенности в углах наклона полукружных каналов и вид поражённого канала могут влиять на эффективность маневров. Возможно, их придётся повторить несколько раз, или заменить на специальные более простые упражнения, которые можно делать дома самостоятельно. У 20-80% пациентов с ДППГ наступает полное спонтанное излечение в течение 1 месяца без каких-либо вмешательств.

Какие упражнения нужно делать самостоятельно?

Если маневры неэффективны, или если Вы не можете посетить врача повторно для их проведения, Вам рекомендуют выполнять гимнастику Брандт-Дароффа. Не назначайте себе эту гимнастику самостоятельно!

Порядок выполнения упражнений:

1. Сядьте на край кровати, свесив ноги. Голова смотрит прямо.
2. Поверните голову вправо на 45° относительно средней линии
3. Быстро лягте на правый бок, сохраняя это положение головы. Ноги можно поджать к животу и закинуть на кровать

В этом положении может возникнуть головокружение. Не меняйте положение тела и головы, если не испытываете рвотных позывов.

Оставайтесь в этом положении, пока не прекратится головокружение + ещё 30 секунд

4. Не меняя положение головы, быстро вернитесь в положение сидя, свесив ноги с постели. Оставайтесь в этом положении, пока не прекратится головокружение + ещё 30 секунд
5. Повторите те же действия для другой стороны
6. Если вращательное головокружение беспокоило вас только при укладывании на одну сторону, выполните 5 повторений упражнения на эту сторону. Если беспокоило при укладывании на обе стороны - по 5 подходов на каждую.

Выполняйте упражнение Брандт-Дароффа по 3 раза в день. При отсутствии вращательного головокружения во время упражнения, завершите выполнение.

При неэффективности упражнений, обратитесь к врачу для проведения маневров или дополнительной диагностики.



Может ли ДППГ повториться? Что делать, чтобы предотвратить рецидив?

Неприятной особенностью ДППГ является тенденция к рецидивированию. Однако предсказать повторный эпизод невозможно - он может случиться через несколько дней, лет, или никогда. Не следует жить в ожидании повторного приступа, ведь теперь Вы знаете, что он не опасен, и как с ним бороться.

В первые сутки после проведения маневров постарайтесь спать на здоровой стороне, на высокой подушке. В остальном продолжайте привычную разумную физическую активность после приступа ДППГ.

Обратите внимание количество выпиваемой Вами воды, оно должно составлять не менее 1,5 литров в сутки.

Какие лекарства мне нужно принимать?

Как мы уже говорили, таблетки от ДППГ не существует. Однако есть ряд препаратов, которые могут облегчить Ваше состояние во время приступа и после него. Это препараты, подавляющие избыточное возбуждение вестибулярных рецепторов и противорвотные препараты при необходимости. Не назначайте себе лекарства самостоятельно, обязательно проконсультируйтесь с врачом.