**«СОГАЗ-Мед»: что важно знать о головокружении**

Головокружение – это не самостоятельное заболевание, а симптом, который может возникнуть на фоне различных патологий. При приступе у человека появляется ощущение дезориентации в пространстве, вращения окружающих предметов вокруг тела или, наоборот, тела вокруг окружающих предметов. Это очень распространенное состояние, требующее врачебного наблюдения, особенно при частых приступах.

⠀
**Причины**
Головокружение может возникнуть по ряду причин: от простого укачивания в транспорте 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 головокружения:**

* 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.

**Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы о системе ОМС, связанные с получением полиса, медицинской помощи или качеством её оказания, вы можете обратиться за помощью к страховым представителям на сайте**[**sogaz-med.ru**](https://www.sogaz-med.ru/)**, используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «СОГАЗ-Мед».**