**Kręci ci się w głowie? Sprawdź dlaczego**

**Każdy z nas przynajmniej raz w życiu miał zawrót głowy. Przyczyna zazwyczaj jest dość banalna. Mogła to być gwałtowna zmiana pozycji lub przyspieszona jazda samochodem. Jednak nie można bagatelizować zawrotów głowy, ponieważ mogą być one początkiem bardzo poważnych schorzeń.**

Zawroty głowy oraz zaburzenia równowagi są częstą dolegliwością, z którą pacjenci zgłaszają się na co dzień do lekarza pierwszego kontaktu. Czasami rozpoczyna to długą wędrówkę po różnych gabinetach specjalistycznych. Zazwyczaj na liście wizyt jest neurolog, laryngologa i okulista. Same wyniki badań obrazowych tj. tomografii komputerowej, a nawet rezonansu magnetycznego głowy w większości przypadków nie wystarczają do wyjaśnienia przyczyn choroby.

**Czym są i skąd się biorą zawroty głowy?**

Zawroty głowy są subiektywnymi odczuciami pacjenta, które w spoczynku imitują ruch wirowania, zapadania się, niestabilności, chwiania, kołysania.

- Często występują bez konkretnej przyczyny lub też mogą być wywołane zmianą pozycji ciała. Nierzadko towarzyszą im inne objawy takie jak zaburzenia widzenia, szumy uszne, uczucie pełności w uchu, niedosłuch, bóle głowy czy też objawy wegetatywne czyli nudności, wymioty etc. - wyjaśnia Izabela Głowicka, laryngolog z Humana Medica Omeda w Białymstoku.

Dobre funkcjonowanie układu równowagi zależy od współdziałania narządu przedsionkowego, narządu wzroku, receptorów czucia głębokiego oraz ośrodkowego układu nerwowego. Dzięki temu utrzymujemy właściwą postawę ciała (w spoczynku i w ruchu) i widzimy stabilny obraz.

*- Kiedy w tym układzie pojawia się uszkodzenie, pacjent może odczuwać zawroty głowy. Ze względu na lokalizację występowania patologii, zawroty głowy dzielimy na obwodowe i ośrodkowe – wyjaśnia specjalistka z Omedy i dodaje, że zaburzenia obwodowe związane są głównie z uszkodzeniem błędnika, natomiast w zaburzeniach ośrodkowych dochodzi do chorobowych zmian w ośrodkowym układzie nerwowym.*

W ośrodkowym układzie nerwowym mogą to być: pourazowe uszkodzenia mózgu, zapalenie mózgu i opon mózgowo- rdzeniowych, guzy móżdżku i pnia mózgu, padaczka, udar niedokrwienny móżdżku i inne choroby naczyniowe, a także stwardnienie rozsiane, migrena przedsionkowa, zespół podkradania tętnicy podobojczykowej.

Zawroty obwodowe mogą być skutkiem zapalenia, urazów mechanicznych, zaburzeń naczyniowych lub nowotworów ucha wewnętrznego, uszkodzenia nerwu przedsionkowo -ślimakowego czy wodniaka błędnika.

**Diagnostyka jest bardzo ważna**

*- Dla rozpoznania przyczyn zawrotów najważniejsze jest dokładne przeprowadzenie wywiadu oraz badanie przedmiotowe pacjenta. Pomocne są też kwestionariusze dotyczące występujących objawów, wypełniane przez pacjentów przed wizytą. Zaleca się badanie otoneurologiczne, które oprócz stałych elementów badania laryngologicznego z dokładną oceną otoskopową uszu, prób stroikowych oraz badaniu słuchu, opiera się także na ocenie oczopląsu samoistnego w specjalistycznych videogoglach, zarówno w testach statycznych jak i dynamicznych – wyjaśnia Izabela Głowicka.*

Badanie otoneurologiczne jest badaniem nieinwazyjnym, bezbolesnym. Bezpośrednio po nim może wystąpić przejściowe nasilenie zawrotów głowy. Pacjent nie wymaga specjalnego przygotowania.

**Leczenie i rehabilitacja zawrotów głowy**

Pacjenci w ostrej fazie zawrotów głowy mogą wspomagać się lekami. Przewlekłe zaburzenia równowagi z reguły wymagają leczenia rehabilitacyjnego.

Leczenie rehabilitacyjne opiera się głównie na rehabilitacji ruchowej (habituacji) mającej zredukować uczucie zawrotów głowy i niestabilność. Położeniowe zawroty głowy leczy się odpowiednimi manewrami repozycyjnymi. Polegają one na odpowiedniej zmianie położenia ciała pacjenta, które mają za zadanie przemieszczenie otolitów w kanałach półkolistych błędnika w miejsce ich pierwotnego występowania. Czasem zdarza się, że wykonanie pojedynczego manewru nie jest wystarczające, wtedy zaleca się pacjentowi odpowiednie ćwiczenia.

Reasumując zawroty głowy są jedną z najczęstszych przyczyn wizyt u lekarzy, jednak wielu pacjentów je bagatelizuje, nie zdając sobie sprawy z tego, że długotrwałe i silne zawroty głowy mogą być objawem wielu chorób - od zaburzeń neurologicznych po choroby zakaźne.