

# Головокружение у взрослых и детей



Когда голова идет кругом, пол уходит из-под ног или есть ощущение «заваливания на бок», часто речь идет о головокружении. При этом чувство головокружения может длиться разное время и сопровождаться разными симптомами, например помрачением сознания, тошнотой, нарушениями зрения и слуха. Причина головокружения, как правило, безвредна и в большинстве случаев проходит сама по себе.

## В каких случаях часто возникает головокружение?

- **При быстрых движениях головы** (например, при вставании с кровати). При этом речь идет о *доброкачественном позиционном головокружении* (= вестибулярном головокружении). На короткое время — от нескольких секунд до максимум пяти минут — эти движения могут вызвать чувство головокружения. Приступ головокружения может сопровождаться тошнотой и в редких случаях рвотой.
- **В пожилом возрасте:**  
Многие пожилые люди страдают от так называемого *возрастного головокружения*. Некоторые небольшие нарушения, например нарушения зрения, слуха или мышечная слабость в ногах, с возрастом могут приводить к «шатающейся походке» и неуверенному ощущению в помещении.
- **При психических нагрузках:**  
*Психогенное головокружение* может спровоцировать стрессовая ситуация. Помимо головокружения, могут возникнуть такие симптомы, как страх, тахикардия, подавленность, дрожь или испарина.

## Какие меры можно предпринять самостоятельно для смягчения «приступов головокружения»?

Если вы чувствуете головокружение, то:

- прилягте, пока головокружение не пройдет.
- Двигайтесь медленно и осторожно.
- Отдохните.
- Пейте много жидкости (прежде всего воды).

### Когда следует обращаться к врачу?

К семейному врачу нужно обращаться в следующих случаях:

- чувство головокружения не проходит или возникает заново.
- Вы испытываете проблемы со слухом.
- У вас звенит или шумит в ушах (опасность: тиннитус = звон в ушах без источника шума).
- Вы ощущаете онемение (например, лицо, руки, ноги).
- Вы испытываете головную боль или чувствуете себя больным.
- Вы ощущаете беспокойство.

### Когда следует незамедлительно обратиться к врачу?

- Вы упали в обморок.
- У вас есть нарушения зрения (например, раздвоение зрения, расплывчатость изображения).

## Кабинет вашего семейного врача сейчас закрыт?

Как правило, достаточно позвонить в следующий приемный день.

**Вы не уверены? Тогда позвоните по номеру 1450 в телефонную консультационную службу здравоохранения.**

Подробная информация указана на сайте [www.wobinichrichtig.at](http://www.wobinichrichtig.at).



**GESUND  
WERDEN.**  
Wo bin ich  
richtig?