



"О, у меня так кружится голова".

Основная цель: избежать падений и травм

Головокружение на перекрестке или из-за слишком быстрого движения головой вверх - обычно оно имеет четкую причину и через некоторое проходит. Однако вы могли заметить, что многие пожилые люди особенно часто жалуются на головокружение и проблемы с равновесием.

К сожалению, эти симптомы часто недооцениваются как врачами, так и самими пациентами. Головокружение может иметь серьезные последствия:

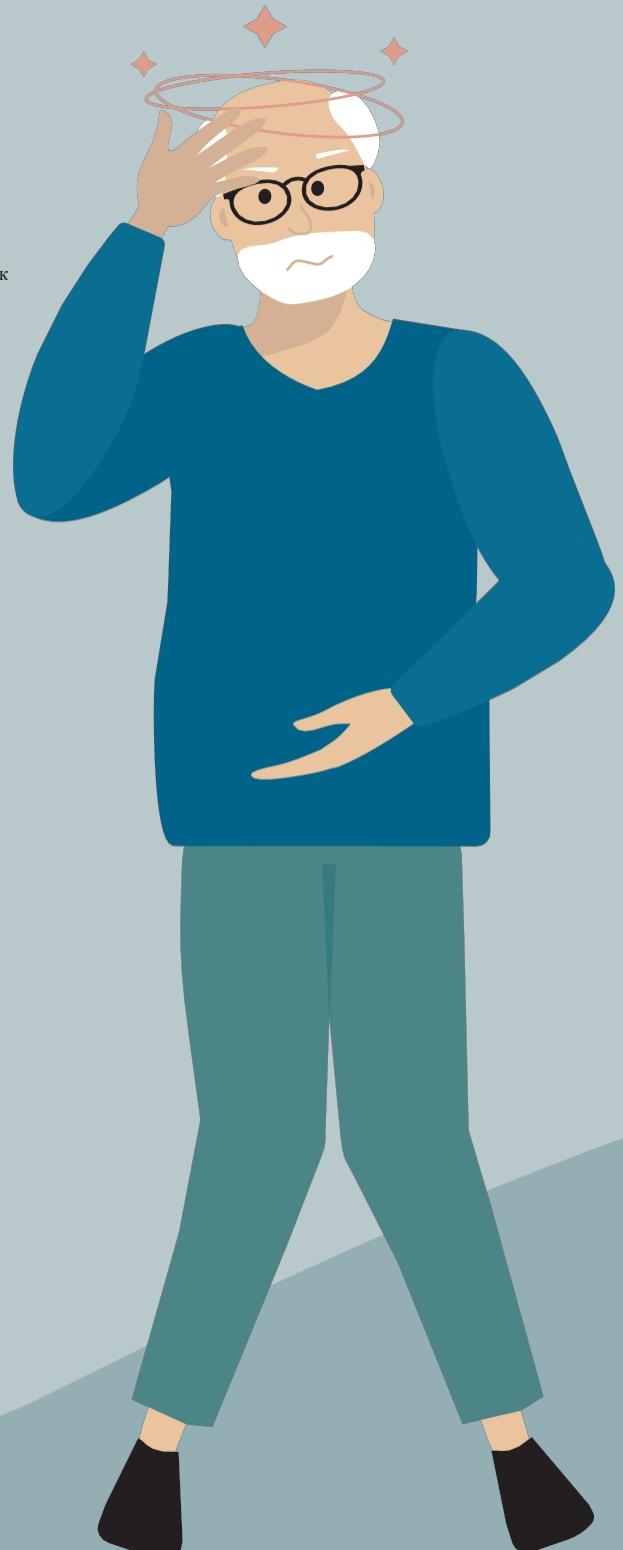
- Это беспокоит пожилых людей, пугает их и увеличивает и без того высокий риск падений среди пожилых людей.
- Травмирование. В 20 % случаев травмы, связанные с падением, приводят к тому, что пострадавшим даже требуется уход.
- Кроме того, головокружение может свидетельствовать о серьезных заболеваниях, потенциально опасное для жизни заболевание может. Поэтому важно не относиться к этому свысока.

В этой статье вы узнаете, что может быть причиной головокружения и как лучше всего поддержать своих подопечных, страдающих от внезапных приступов головокружения.

У головокружения всегда есть причина

Головокружение - это неприятное искаженное восприятие окружающей обстановки или движений. Оно возникает при нарушении чувства равновесия и пространственной ориентации. Эти функции в первую очередь контролируются органами чувств - глазами и внутренним ухом - и нервной системой, то есть головным и спинным мозгом. Даже самые незначительные нарушения в этих областях могут вызвать головокружение, а значит, и страх потерять контроль над собственным телом.

Существуют различные меры, которые помогут вам лучше справляться с приступами головокружения. Однако первоочередной задачей всегда является выяснение точной причины головокружения. Только так можно что-то предпринять.





Виды головокружения -

Важная информация для сиделок

Головокружение - распространенный симптом у пожилых людей, и его нельзя недооценивать. Оно может существенно ограничить подвижность и независимость и значительно повысить риск падения. Поэтому важно правильно классифицировать головокружение и принять соответствующие меры для оказания помощи пострадавшим.

Вращательное головокружение - внезапное

ощущение вращения Вращательное головокружение обычно возникает внезапно и подобно приступу. Больные отмечают интенсивное вращение окружающего пространства, которое может длиться от нескольких секунд до нескольких часов.



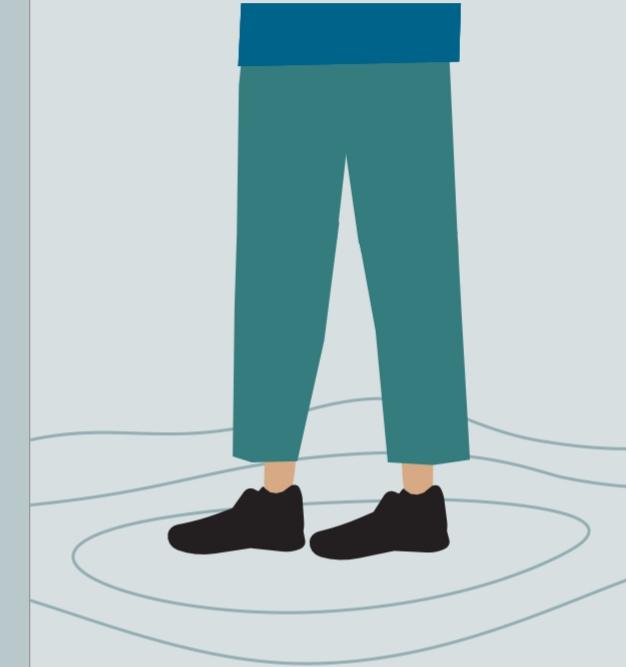
Важные указания по уходу

- Обратите внимание на возможные сопутствующие симптомы, такие как тошнота, рвота или нарушения равновесия.
- Поддерживайте пострадавших, когда они сидят или лежат, чтобы предотвратить падение.
- Сохраняйте спокойствие и давайте четкие, успокаивающие инструкции.
- Если приступы головокружения делятся дольше или случаются часто, вам следует необходимо сделать медицинское уточнение.

Одним из возможных провоцирующих факторов является болезнь Меньера, которая возникает из-за чрезмерного скопления жидкости во внутреннем ухе и может также влиять на слух.

Головокружение от качания - ощущение качающегося пола

У пострадавших возникает ощущение, что земля под ними раскачивается или уходит из-под ног, хотя они стоят на месте или медленно двигаются.



Важные указания по уходу

- Обратите внимание на неустойчивость при ходьбе или стоянии и при необходимости предложите помочь. Например, костили или роллаторы.
- Создайте безопасную обстановку, исключающую возможность споткнуться.
- Серьезно отнеситесь к психологическим причинам: головокружение часто возникает в периоды стресса. Спокойный и сопереживающий уход может помочь снизить уровень тревожности.
- Профилактика падений очень важна, так как пострадавшие неустойчивы на ногах.





Доброподобное позиционное головокружение - короткое, позиционно-зависимое головокружение

Этот распространенный и сравнительно безобидный вид головокружения встречается в основном у пожилых людей. Обычно оно провоцируется определенными движениями головы (например, поворотом в постели, быстрым сажанием) и длится всего несколько секунд.



Важные указания по уходу

- Убедитесь, что пострадавшие медленно меняют положения лежа или сидя.
- Поможет вам безопасно вставать, особенно утром или после длительного отдыха.
- Если головокружение, может помочь специальная позиционная терапия (например, по Эпли). Помогать.

Вертigo шейного отдела позвоночника - головокружение из- за напряжения

Головокружение в шейном отделе позвоночника вызывается напряжением в области шеи и плеч, часто вызванные неправильной осанкой, грыжей межпозвоночных дисков или авариями. Помимо головокружения, чувства онемения в руках или кистях, головные боли и проблемы с концентрацией внимания.



Важные указания по уходу

- Обратите внимание на то, жалуются ли пострадавшие на напряжение или боль в шее.
- Попробуйте мягкие двигательные упражнения для снятия напряжения.
- Поддерживайте эргономичное расположение, чтобы избежать неправильной осанки.

Центральное головокружение - распознавание неврологических причин

Эта форма головокружения особенно опасна, вызвана заболеваниями головного мозга или центральной нервной системы. Причинами могут быть нарушения кровообращения, кровоизлияния в мозг или нейродегенеративные заболевания.



Тревожные признаки, требующие немедленного медицинского освидетельствования:

- Внезапное головокружение с симптомами паралича, нарушения зрения или речи
- Неустойчивая походка с неконтролируемыми движениями
- Потеря сознания или спутанность сознания
- Сильные головные боли или боли в шее



Важные указания по уходу

- Всегда серьезно относитесь к центральному головокружению - это может быть инсульт.
- Оставайтесь с пострадавшим, чтобы успокоить его, и немедленно сообщите в службу спасения.
- Обращайте внимание на внезапные ухудшения и документируйте любые отклонения от нормы.





Психогенное головокружение - когда тревога и стресс являются провоцирующими факторами

Психическое напряжение, такое как стресс, тревога или депрессия, также может вызывать головокружение. Страдающие этим недугом часто жалуются на легкое головокружение, покачивание пола или ощущение, что в любой момент можно упасть.



Важные указания по уходу

- Отнеситесь к симптомам серьезно, даже если видимой физической причины нет.
- Создайте спокойную обстановку и успокойте ребенка, чутко реагируя на его тревоги и страхи. Входите.
- Мотивируйте тех, кто пострадал, совершая осторожные движения, так как бездействие может усугубить симптомы.



Следите за своими клиентами

Головокружение может быть безобидным, но может быть и тревожным признаком серьезного заболевания. Вы, как человек, осуществляющий уход, должны сыграть решающую роль в поддержке пострадавших, минимизации рисков и обращении за медицинской помощью в случае необходимости. Поэтому очень важно, если вы заметили, что у вашего подопечного кружится голова, сообщить об этом сиделке, которая примет дальнейшие меры. Если вы подозреваете централизованное головокружение или инсульт, не ждите долго, а немедленно звоните в службу спасения.

определения причин врачу понадобится следующая информация:

1. Испытывает ли пациент головокружение от качания ("как на корабле"), головокружение от вращения ("как на карусели") или головокружение ("как вата в голове")?
2. Головокружение возникает приступами или это постоянный симптом?
3. Как долго делятся отдельные приступы головокружения?
4. Может ли головокружение быть вызвано определенными действиями (например, движениями головы)?
5. Есть ли другие симптомы, помимо головокружения (например, звон в ушах, головные боли или нарушения зрения)?



Ответив на эти 5 вопросов, опытный врач сможет очень быстро распознать основную причину и начать необходимые диагностические и терапевтические мероприятия.