



INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 1 kwietnia 2019 r.

Skąd się biorą zawroty głowy?

Zawroty głowy to dolegliwość, która dotyczy bardzo dużej części populacji. Jeżeli pojawiają się stosunkowo rzadko, najczęściej przy nagłej zmianie pozycji ciała i nie towarzyszą im inne symptomy, zazwyczaj nie mają podłoża chorobowego. Co jednak mogą oznaczać zawroty głowy pojawiające się wraz z innymi objawami? Kiedy należy zgłosić się do specjalisty? Czy istnieją „domowe sposoby”, które pozwolą nam zminimalizować ryzyko ich wystąpienia? Na te pytania odpowiada lek. med. Norbert Kolmaga, neurolog z Centrum Medycznego Damiana.

Dlaczego kręci mi się w głowie?

Zawroty głowy przy zmianie pozycji ciała to częsta dolegliwość, która może przydarzyć się każdemu z nas. W zdecydowanej większości przypadków nie stanowią jednak zagrożenia dla naszego bezpieczeństwa. Przy nagłej pionizacji ciała następuje bowiem chwilowy, choć znaczny, spadek ciśnienia tętniczego, który może doprowadzić do opisanych powyżej dolegliwości. Taka sytuacja określana jest mianem hipotonią lub hipotensją ortostatyczną i w żaden sposób nie wpływa na nasze zdrowie (poza chwilowymi zawrotami głowy lub zamroczeniem).

Jeżeli objawy ustępują stosunkowo szybko, a dodatkowo nie towarzyszą im inne dolegliwości – np. nudności, wymioty, duszności czy znaczne przyspieszenie pracy serca, nie mamy powodów do niepokoju, ponieważ wynikają one z naturalnej reakcji układu nerwowego na zmianę ciśnienia. Zawroty głowy bardzo często zwiększają swoją częstotliwość również w okresach wysokich temperatur, intensywnego wysiłku fizycznego, a u niektórych osób mogą pojawiać się także w przypadku narażenia na oddziaływanie dużego hałasu.

Kiedy pojawia się powód do niepokoju?

Jeżeli jednak problem pojawia się często (nie tylko w następstwie gwałtownych ruchów), a dodatkowo obserwujemy inne objawy towarzyszące, warto skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu. Do dodatkowych dolegliwości, które pojawiając się, mogą oznaczać problemy ze zdrowiem należą m.in.:



nudności, wymioty, szumy w uszach, bóle brzucha i głowy, mrowienie i drętwienie rąk i nóg, a nawet utratę przytomności czy zaburzenia widzenia. Jakie może być źródło tych objawów?

Zawroty głowy przy gwałtownej zmianie pozycji ciała to dolegliwość, którą pacjenci często sygnalizują podczas wizyty w moim gabinecie. W większości przypadków nie ma jednak powodu do niepokoju – to naturalna reakcja układu nerwowego na nagły spadek ciśnienia. Zdarza się jednak, że zawroty głowy to tylko jeden z pojawiających się objawów i w tej sytuacji nigdy nie powinniśmy ich bagatelizować. W takiej sytuacji mogą być bowiem związane np. ze schorzeniami neurologicznymi, takimi jak udar mózgu, krwiak wewnątrzczaszkowy lub guz mózgu. Te choroby zaburzają pracę ośrodków w mózgu, odpowiedzialnych za utrzymanie równowagi (tj. mózdzku bądź pnia mózgu). Do innych przyczyn możemy zaliczyć również niewłaściwą pracę układu krążenia (niewydolność serca, zawał mięśnia sercowego, zaburzenia rytmu serca), uszkodzenie narządu wzroku, niedokrwistość, zapalenie ucha środkowego, choroby odcinka szyjnego kręgosłupa czy urazy głowy – komentuje lek. med. Norbert Kolmaga, neurolog z Centrum Medycznego Damiana.

Jak wygląda leczenie zawrotów głowy?

Jeżeli zawroty głowy to następstwo nagłej zmiany pozycji ciała, najczęściej wystarczy wprowadzenie kilku zasad, aby nauczyć się żyć z tą dolegliwością. Należą do nich m.in. unikanie gwałtownych ruchów (np. kiedy znajdujemy się w pozycji leżącej, powinniśmy najpierw usiąść, a dopiero po kilku chwilach wstać), picie odpowiedniej ilości wody (min. 2 litry dziennie), rezygnacja z bardzo gorących kąpielii, dostosowanie aktywności fizycznej do własnych możliwości, a w niektórych przypadkach pomocna może być rezygnacja z palenia papierosów i spożywania alkoholu.

Natomiast w przypadku, gdy zawroty głowy to jedna z części składowych innych dolegliwości warto zgłosić się do lekarza, który przeanalizuje nasze objawy i w zależności od diagnozy skieruje na określone badania specjalistyczne lub wprowadzi leczenie farmakologiczne.

Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej: <https://www.damian.pl/neurolog/>.

Centrum Medyczne Damiana

Centrum Medyczne Damiana (CMD) istnieje od 1994 r. Zapewnia pacjentom szeroki zakres opieki medycznej w ośmiu przychodniach w Warszawie oraz w Szpitalu. Pracują w nich lekarze wszystkich specjalności, z wieloletnią praktyką kliniczną zdobytą w wiodących placówkach polskich i zagranicznych.



Centrum Medyczne Damiana oferuje kompleksowy zakres konsultacji lekarzy, badań diagnostycznych; obrazowych i laboratoryjnych, rehabilitację i profilaktykę zdrowotną. W Szpitalu Damiana wykonywane są operacje w zakresie chirurgii ogólnej, ortopedii, okulistyki, laryngologii i ginekologii.

Zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów gwarantowane są w oparciu o długoletnie doświadczenie lekarzy pracujących w Centrum Medycznym Damiana i najwyższe standardy w procesie leczenia. Wysoka jakość znalazła odzwierciedlenie w zdobytych przez CMD certyfikatach i nagrodach, takich jak: „Akredytacja Centrum Monitorowania Jakości”, Certyfikat ISO, „Szpital bez bólu”, „Bezpieczny Pacjent”, „Godło Quality International 2017” oraz „Miejsce przyjazne przyszłej Mamie”.

W ciągu 25 lat swojego istnienia Centrum Medyczne Damiana ugruntowało swoją silną pozycję na rynku prywatnych usług medycznych. O unikatowości jego usług świadczą: indywidualne, przyjazne podejście do pacjentów, kompleksowa opieka medyczna, wysokie kwalifikacje personelu, a także zwracanie szczególnej uwagi na profilaktykę zdrowia.

Centrum Medyczne Damiana angażuje się także w działania charytatywne i współpracuje z m.in. z takimi organizacjami jak: UNICEF Polska, WOŚP oraz Fundacja Spełniamy Marzenia.

Centrum Medyczne Damiana należy do Grupy Medicover.

Kontakt dla mediów:

Justyna Giers, justyna.giers@38pr.pl, tel. 514 550 996

Justyna Spychalska, justyna.spychalska@38pr.pl, tel. 512 029 778

Nikodem Chudzik, nikodem.chudzik@38pr.pl, tel. 512 029 402