

# ПРОФИЛАКТИКА ДОБРОКАЧЕСТВЕННОГО ПАРОКСИЗМАЛЬНОГО ПОЗИЦИОННОГО ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ (ДППГ)

ДППГ — кратковременное головокружение при движении головой — легче предотвратить, чем лечить.

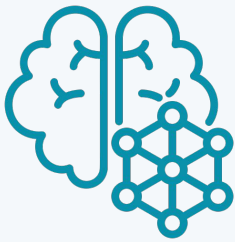
Эти рекомендации помогут избежать позиционного головокружения и его рецидивов.



Мы заботимся о вашем здоровье



5



## ЧТО ЭТО ЗА ЗАБОЛЕВАНИЕ?

ДППГ — это головокружение, вызванное смещением мелких кристаллов (отолитов) во внутреннем ухе.

Приступ возникает при определённых движениях головы: запрокидывании, повороте в постели, наклоне.

Длится секунды-минуты. Не опасно для жизни, но сильно ухудшает качество жизни.

## 5 ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ

- Травмы головы (даже лёгкие)
- Возрастные изменения вестибулярного аппарата
- Перенесённый лабиринтит (воспаление уха)
- Длительное пребывание в неподвижной позе (стоматолог, парикмахер)
- Постельный режим, малоподвижность



## 7 ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

### 1 ОСТОРОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ

Избегайте резких запрокидываний головы (при мытье волос в парикмахерской, смотрении вверх).

Поворачивайтесь постепенно, не делайте резких наклонов и вращений головой.

### 2 ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДЪЁМ С КРОВАТИ

Утром просыпайтесь, полежите 1–2 минуты. Садитесь медленно, опустив ноги на пол. Не вскакивайте резко.

Ночью при поворотах не запрокидывайте голову назад.

### 3 ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ПОДУШКА

Спите на подушке средней высоты, приподнимающей голову и шею.

Не спите на высокой подушке с сильным сгибом шеи.

Это предотвращает смещение отолитов.

### 4 ЗАЩИТА ГОЛОВЫ ОТ ТРАВМ

Избегайте ударов головой: используйте поручни в ванной, нескользящие коврики.

При занятиях спортом надевайте шлем.

Даже лёгкая травма может спровоцировать ДППГ.

### 5 АКТИВНОСТЬ ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ

После выполненного лечебного манёвра (врач показал упражнения) в течение 48 часов не запрокидывайте голову.

Спите с приподнятым изголовьем.

Не наклоняйтесь резко вперёд.

### 6 ПРОФИЛАКТИКА РЕЦИДИВОВ

При склонности к ДППГ избегайте длительного пребывания в позах с запрокинутой головой (ремонт потолка, работа на огороде).

При первых признаках — повторите лечебный манёвр.

### 7 РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ

В клинике «Здоровая система» невролог и оториноларинголог работают в команде.

Это поможет выявить причину ДППГ, провести лечебный манёвр и предотвратить рецидивы.



### КОГДА СРОЧНО К ВРАЧУ!

Не откладывайте визит, если появились:

- Головокружение, возникающее при определённых движениях головы
- Тошнота при поворотах в постели
- Ощущение «проваливания» или качения
- Нарушение равновесия после сна
- Головокружение, не проходящее в покое более 1 минуты (нужно исключить другие причины)

Спасибо, что внимательно относитесь к своему здоровью!

С заботой о вас, клиника «Здоровая система». Мы всегда рядом!