

## ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ - СИМПТОМЫ, ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Нурматова Вилюят

Тухтаева Муборак

Преподаватели Техникума Общественного  
Здоровья имени Абу Али ибн Сина

### Аннотация:

Головокружение (вертиго) – ощущение неконтролируемого движения своего тела в окружающем пространстве, перемещения опоры или перемещения предметов в поле зрения. Итак, в чем причина головокружения и что делать при головокружении?

В процессе эволюционного развития человек научился сохранять равновесие в спокойном состоянии и движении, даже не задумываясь об этом. Чувство потери равновесия вызывает у людей панику на разных уровнях. В их воображении окружающий мир перестает быть устойчивым, создается ощущение вращения, вибрации и движения окружающего существования. Человек с головокружением то уходит в одну сторону, то в другую и может даже упасть, он не может преодолеть ощущение кружения в голове. Пациенты с головокружением сообщают о слабости в ногах, ощущении «плавания» и неконтролируемых падениях.

Головокружение может возникнуть у каждого, независимо от возраста. Однако пожилые люди чаще страдают от этого заболевания. Постепенно, с возрастом, человек начинает бояться головокружения как состояния потери контроля над расположением своего тела в пространстве, что снижает качество его жизни, влияет на способность вступать в социальные контакты, на способность самостоятельно передвигаться. . Наконец, определенный риск представляет головокружение в пожилом возрасте: падения на фоне остеопороза и других возрастных заболеваний сулят серьезные травмы и требуют длительного периода реабилитации.

Головокружение чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Наиболее частыми причинами головокружения у женщин являются гормональные колебания во время менструации и беременности, а также изменения гормонального баланса в период менопаузы. Иногда эпизодическое головокружение не несет вреда для здоровья. Но если они случаются часто, то



необходимо выяснить, в чем причина головокружения и как ее решить, чтобы из-за этой проблемы не попасть в больницу.

Головокружение у женщин может быть не связано с гормональными причинами. В этом случае это может быть симптомом нервного напряжения или многих других заболеваний, среди которых:

- мигрень;
- Воспаление внутреннего уха (отит);
- Остеохондроз;
- Заболевания, поражающие спинной мозг;
- Эпилепсия;
- Опухоли головного мозга и другие.

Еще одна группа факторов риска, способных вызвать головокружение у женщин, – неправильный образ жизни. Это понятие охватывает самые разные стороны жизни женщины.

Например, хронический недосып приводит к физическому и эмоциональному истощению организма, что может вызвать головокружение на фоне заболеваний нервной системы.

Если малоподвижный образ жизни и отсутствие физической активности продолжаются в течение длительного времени, такая ситуация отрицательно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы женщины, что в свою очередь может вызвать головокружение во время занятий, требующих определенных усилий.

Стресс, нервное напряжение, сдача экзамена, публичное выступление или даже волнение перед встречей могут со временем стать потенциальной причиной головокружения. В этом случае психологи рекомендуют освоить навыки аутогенной тренировки, чтобы научиться справляться со стрессовыми ситуациями.

И, наконец, женский вестибулярный аппарат в среднем менее развит, чем мужской. Полёты на аттракционах, поездки на некоторых видах транспорта могут вызвать у женщин головокружение. В крайних случаях даже взгляд на раскачивание простых качелей может вызвать этот неприятный симптом.



---

**Литературы:**

1. Абу Али ибн Сина. Медицинские законы. Том 3
2. Атлас анатомии человека.
3. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
4. <https://mymedic.uz/>

