Доброкачественное пароксизмальное позиционное головокружение заднего полукружного канала СПРАВА/СЛЕВА

или коротко – **ДППГ**

Здесь Вы узнаете об этой болезни и ее лечении в домашних условиях.

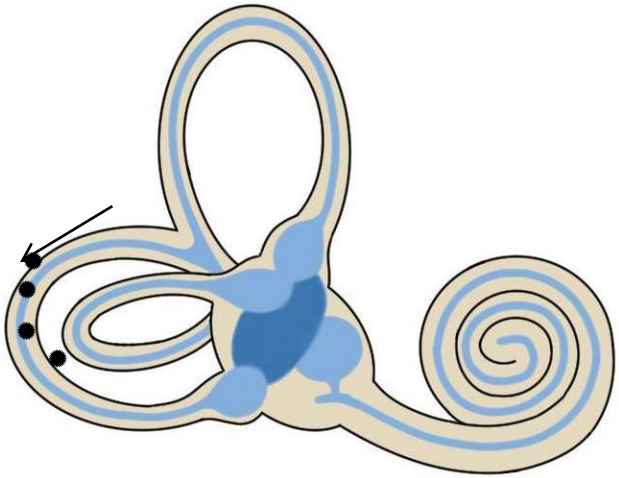
1. Что это за болезнь?

ДППГ проявляется короткими, но сильными приступами головокружения при изменении положения головы. Приступы длятся не дольше 2 минут и проходят самостоятельно без лечения, но все время повторяются.

ДППГ - одно из самых частых причин головокружения и болезней вестибулярного аппарата.
≈ 2,4% людей страдают **ДППГ**.

Вестибулярный аппарат состоит из 3-х полых трубочек (**полукружных каналов**) и **общей полости** в височной кости, заполненные жидкостью и имеющие скопления нервных клеток, над которыми находится желеобразная мембрана с частицами карбоната кальция, то есть, мела/известняка (**отоконии**).

Отоконии отрываются и начинают свободно путешествовать в жидкости,



вызывая чрезмерное раздражение нервных клеток - головокружение.

2. Почему возникает это заболевание?

Сложно однозначно определить причину, однако, **ДППГ** примерно в 7 раз чаще встречается у людей старше 60 лет, по сравнению с людьми до 40.

Различные черепно-мозговые травмы, болезни внутреннего уха (болезнь Меньера, вестибулярный нейронит, нейросенсорная потеря слуха, герпес внутреннего уха) и операции на ухе повышают риск заболевания.

3. Как лечить это заболевание?

Главное лечение – проведение вестибулярной гимнастики «**Маневр Эпли**». При помощи поворотов головы мелкие частицы (**отоконии**) перемещаются из **заднего полукружного канала** (где они вызывают головокружение) в **общую полость** вестибулярного аппарата (где они безвредны и постепенно растворяются).

Это упражнение помогает ≈ у 80% пациентов уменьшить голово-кружение. К сожалению, **ДППГ** возвращается в 36% случаев, но Вы можете улучшить самочувствие, повторно выполняя **Маневр Эпли**.

4. Каковы побочные эффекты Маневра Эпли?

a) Упражнение провоцирует головокружение, **может вызывать тошноту в 17-32%** случаев.
b) Маневр Эпли может вызывать дискомфорт в шее и спине.
c) Маневр Эпли предназначен исключительно для **ДППГ заднего полукружного канала** и не помогает при других видах **ДППГ** или других видах головокружения.

5. Как подготовиться к Маневру Эпли?

Уточнить у врача, с какой стороны у Вас заболевание – справа или слева? Варианты справа и слева зеркальны, и упражнение начинается с поворота головы «в больную сторону».

Надеть одежду, в которой Вам удобно двигаться, подготовить кровать /диван/кушетку, на которой Вы будете делать гимнастику. Положите подушку/валик под плечи, чтобы была возможность лечь на спину с запрокинутой головой.

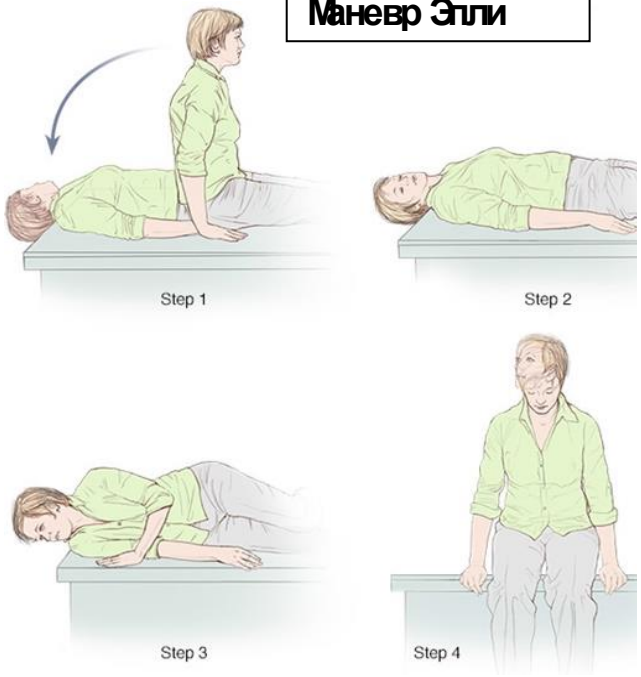
Если Вам не удается выполнить упражнение из-за сильного головокружения/тошноты/рвоты, за 60 мин. до **Маневра Эпли** примите **1 таблетку (50 мг) Дименгидрината**, который уменьшит тошноту.

5. Как выполнить Маневр Эпли?

Упражнение состоит из 4-х этапов. Вы почувствуете головокружение на 1-м и, возможно, 2-4 этапах, которое будет уменьшаться при повторных упражнениях.

После каждого этапа дождитесь, пока пройдет головокружение, и подождите еще 1 минуту.

Маневр Эпли



1. Сядьте вдоль кровати, поверните голову **в больную сторону** к плечу на **45°**. Ложитесь назад на спину так, чтобы голова была несколько запрокинута назад (валик под плечи) или свисала с края кровати. Скорость не важна, главное, не очень быстро и не очень медленно.

2. Находясь в том же положении, поверните голову на **45°** к противоположному плечу.

3. Повернитесь всем телом на «здоровый» бок так, чтобы голова смотрела под углом **45°** в пол (или в подушку).

4. Поднимайтесь из положения, лежа на боку, в положение, сидя поперек кровати.

После каждого этапа дождитесь, пока пройдет головокружение, и подождите еще 1 минуту.

Маневр Эпли следует повторять **3-5 раз** до полного исчезновения головокружения.

- Если все прошло удачно, то симптомы уйдут на недели/месяцы/годы, предсказать точно нельзя.

- Если симптомы значительно не уменьшились за 3-5 повторений, пожалуйста, обратитесь к врачу.

- Если симптомы значительно уменьшились, но не исчезли, можете повторить упражнения в течение 2-х дней.