

# Rytmus života, 08. 09. 2014

**RYTMUS života ZDRAVÝ ŽIVOT**

Jdete po ulici a zčistajasna máte pocit, že se s vámi všechno točí? To není nic příjemného, navíc se pomoci nedočkáte – vypadáte jako opilí. Ve skutečnosti máte tzv. pravou závratě čili vertigo.

## Když závratě nejsou z lásky

**Z**ávratě, nevolnost, pocit na zvracení, při kterém se točí hlava. Tak se projevuje problém zvaný vertigo. Není třeba se obávat, když nám je občas trochu špatně, ale pokud tyto potíže máme často nebo nejednou, je namístě ostražitost. Pravou závratě neboli vertigem se ovšem nazývá vylučně iluze pohybu vlastního těla nebo předmětů kolem nás. Jinými slovy, máme pouze pocit, že se všechno točí nebo jinak pohybuje. V případě vertiga se také nejedná přímo o nemoc, ale o příznaky nějaké jiné choroby. Projevy závratí se vyskytují až u stovek nemocí jako je jejich původní symptom!

V mnoha případech je těžké určit, co je příčinou vertiga. „Lidé trpí častými závratěmi by měli omezit pití alkoholu, kávy a černého čaje. Také by měli užívat méně cukru a soli“, radí MUDr. Čada, Ph.D., z kliniky Zámošek Malvazinky. Mezi další preventivní opatření závratě patří v pravidlo pomalého vstávání, což znamená, že ráno vsedáváme z postele volně opatrně. Dále prospívá častý pohyb a pravidelný pitný režim.

Podle místa původní poruchy, která vertigo způsobila, je rozlišujeme na periferní a centrální.

**1 Periferní závratě** nazývaná také ušní znamená, že její centrum leží uprostřed středního ucha a její příčinou je nejčastěji nedostatečné prokrvení středního ucha (často souvisí s ušními sliznicí). Původce porušení závratě může ovšem ležet také v mozkovém kmeni, některém mozkovém nervu nebo v mozečku. V mnoha případech se vyskytuje také zvané nezhoubná polébová závratě – k tě nejčastěji dochází při určitých pohybech a držení hlavy nebo těla (pozor na sezení u počítače).

**2 Centrální závratě** je způsobena poruchami v mozku, proto je také nazývána mozková. Staří lidé často trpí tímto druhem závratí z důvodu nedostatečného prokrvení mozku. Často si také svezou na závrat vyvolanou pohledem do výšky. U mladých lidí je závrat mnohdy způsobena nízkým tlakem, kdy se také nedokrvuje mozek.

**3 Při léčbě vertiga** se používají jak medikamenty, tak cvičení. Například toto: Položte se s otevřenými očima a poté jimi pohybujte nejdříve pomalu, následně stále rychleji nahoru a dolů, doprava a doleva. Opakujte cvičení i se zavřenými očima. Samoléčbu ale nedoporučujeme. Mimo chodem, vertigo může mít za následek i chorobný strach z výšek, kterého se pak pacient těžko zbavuje. Platí tedy: S potížemi typu vertiga jděte vždy k lékaři! ■

Milujete rozhled do kraje a jste kvůli němu ochotni spíhat do výšek? S chorobnou závratí si to musíte odepřít.

**Vyšetření v minutě**

**P**ři vyšetření závratě je třeba rozpoznat její příčinu. „Pacienti s vertigem musí přesně popsat druh závratě, který pociťují, určit, při kterých činnostech se objevuje, v jaké fázi dne apod.“ říká MUDr. Čada. Pro to slouží jednoduchý test: Postižený zavře oči, natáhne paže před sebe a jednu minutu pochoďuje na místě. Jedná-li se o poruchu ve vnitřním uchu, otočí se pacient při testu na místě okolo vlastní osy. Pokud se otočí o více než 45°, jde již o nemoc. Zůstane-li pacient stát na místě a přitom vpravdě, jedná se o centrální závratě. ■

MUDr. Čada podrobně vyšetřuje každého pacienta