

## КОГДА ЗЕМЛЯ УХОДИТ ИЗ-ПОД НОГ

*Вестибулярная атаксия*

**Одним из самых распространенных симптомов в неврологии, возникающих в результате нарушения кровообращения в головном мозге, считают вестибулярную атаксию (вестибуло-атактический синдром), что в переводе с греческого языка означает «беспорядок».**

Помимо нарушения кровоснабжения причиной такого состояния может быть и патология вестибулярного аппарата или вестибулярного нерва, когда волосковые клетки повреждаются в результате травмы или распространения инфекции при острой форме отита. Вестибулярный нерв повреждается из-за развития опухолей, черепно-мозговой травмы, инфекций или отравлений токсинами. В редких случаях атаксия проявляется как осложнение после вирусных заболеваний: герпеса, гриппа, ОРВИ и прочих. Нарушение может быть признаком ишемического процесса (нарушения кровоснабжения) в стволе мозга, спровоцированного неполноценным кровообращением. К таким процессам относят атеросклероз, резкие колебания артериального давления, нарушения сосудистой стенки, которые могут приводить к образованию аневризм.

Недуг коварен тем, что его раннее проявление может остаться незамеченным. Как правило, начальная стадия развития болезни сопровождается постоянной несильной головной болью, мельканием «мушек» перед глазами, головокружением, приступами тошноты и рвоты. При развитии патологии состояние пациента ухудшается, присоединяются нарушения координации движений (спонтанные падения, шатание), бессонница, хроническая усталость, сонливость в дневное время.

При тяжелой степени больному трудно передвигаться самостоятельно, его походка напоминает движение человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения.

Вестибулярная атаксия может проявлять себя и в движении, и в положении стоя. От других форм болезни вестибулярный тип отличается зависимостью проявлений от поворотов и движений туловища и головы. Поскольку при повороте головы, туловища, глаз симптомы усиливаются, человек вынужден отказываться от этих телодвижений или выполнять их очень медленно. Повреждение вестибулярного аппарата чаще бывает односторонним, поэтому болезнь характеризуется шаткостью походки, отклонением тела в сторону очага поражения. В позе сидя или стоя пациент тоже отклоняется в поврежденную сторону, что заметно при его попытке преодолеть небольшое расстояние с закрытыми глазами.

Характерное проявление атаксии – это головокружение, когда больной ощущает якобы вращение собственного тела, даже сидя с закрытыми глазами (в такой ситуации беспокоит тошнота и рвота). Взаимодействие вестибулярного аппарата и вегетативной нервной системы вызывают побледнение или покраснение лица, нарушение сердцебиения, пульса, ощущение страха, а также высыпания на коже.

Вестибулярная атаксия может быть предвестником дисциркуляторной энцефалопатии – хронического состояния. Мозгу для нормальной работы нужен кислород, который помогает расщеплять глюкозу и вырабатывать энергию. Если его поступает недостаточно, нервные клетки находятся в постоянном голодании, вызывая нарушение в работе головного мозга. Такие расстройства называют энцефалопатией головного мозга. Самой распространенной ее разновидностью является дисциркуляторная.

Для правильной постановки диагноза кроме неврологического осмотра больного и сбора анамнеза проводят лабораторные исследования (общий анализ мочи, анализ крови на

биохимию, иногда смотрят гормоны щитовидной железы). Более понятную картину болезни дает инструментальная диагностика: МРТ или КТ головного мозга (для исключения опухоли, инсульта), УЗИ сосудов шеи (исключает сопутствующие заболевания сужения сосудов).

Дополнительные сведения о недуге получают при помощи экспресс-тестов во время осмотра пациента:

- Пальценосовая проба. Пациента просят закрыть глаза и дотянуться до кончика носа поочередно указательными пальцами правой и левой руки. Наличие заболевания определяется неточным попаданием, тремором (дрожанием).
- Проба Ромберга. С закрытыми глазами нужно сомкнуть вместе ноги и вытянуть руки вперед и коснуться кончика своего носа пальцем. Если больной теряет равновесие, начинает шататься, то это указывает на нарушения в работе мозжечка.
- Во время колено-пяточной пробы пациент из положения лежа должен поднять ногу и коснуться колена другой ноги, а затем опустить ее, проведя пяткой по голени второй ноги. Поражение отдела мозга, отвечающего за равновесие и координацию, вызывает трудности при выполнении задания.

Лечебный процесс при вестибулярной атаксии предполагает терапию причинной патологии. При инфекционном заболевании в ухе показаны антибактериальная терапия, промывание среднего уха, saniрующая операция и другие мероприятия, устраняющие очаги нагноения. В случае вестибулярного нейронита доктор назначит гормональную терапию. Если патология вызвана нарушениями работы сосудистой системы, рекомендуют прием медикаментов, нормализующих поступление крови к головному мозгу. Антигипертензивная терапия предполагает ежедневный контроль артериального давления, снижение холестерина с помощью статинов. Для достижения положительных результатов больному

важно избавиться от вредных привычек и вести правильный образ жизни, чаще гулять на свежем воздухе, соблюдать диету.

Эффективными средствами для улучшения состояния являются сосудистые и ноотропные препараты, например, **мексидол** (антиокислительное средство), **милдронат** (улучшает метаболические процессы, кислородное клеточное питание), **актовегин** (сходен по структуре с белками клеток головного мозга). Пациенту также назначают препараты, стимулирующие мозговое кровообращение: **кавинтон** (усиливает кровоток, расширяет сосуды, улучшает снабжение мозга кислородом), **трентал** (положительно влияет на свойства крови, улучшает микроциркуляцию), седативные средства (**экстракт валерианы, ново-пассит, персен**), антидепрессанты (**венлафаксин, амитриптилин**).

Больным с легкой и умеренной формой патологии показано амбулаторное лечение. Госпитализируют пациентов только при наличии тяжелых осложнений или их неспособности к самостоятельному передвижению, а также при подозрении на такие состояния, как инсульт или опухоль.

Когда острота состояния прошла, больному назначают физиотерапию, которая включает:

- Стабилоплатформу (для анализа способности человека управлять позой тела).
- Массаж воротникового отдела по щадящей методике.
- Лечебную физкультуру.
- Лечебные ванны с травами, которые благотворно влияют на процесс оздоровления организма. Горячая вода снимает болевой синдром, мышечное напряжение, улучшает кровообращение.
- Точечный массаж головы уменьшает напряжение, головную боль.
- Применение кислорода (оксигенотерапия) укрепляет иммунитет, нормализует давление, улучшает метаболизм.

- Гипноз помогает облегчить симптомы недуга, активирует моторные и сенсорные зоны коры головного мозга.

Помимо этого показан специальный комплекс упражнений лечебной физкультуры, которые помогают восстановить работу вестибулярного аппарата. Все упражнения выполняют стоя или сидя 2 раза в день, аккуратно и очень медленно, следя за тем, чтобы не кружилась голова.

- Поворот головы. Медленно повернуть голову максимально влево и вправо, замирая на несколько секунд в конечной точке.
- Полукруг. Подбородком медленно очертить полукруг от одного плеча к другому и обратно. Далее запрокинуть голову и начертить полукруг затылком.
- Наклоны головы. Наклонить голову максимально вниз, затем задраить подбородок вверх. Далее наклонить голову поочередно влево и вправо, приближая ухо к плечу.
- Возьмите легкий мячик и обозначьте цель на стене, в которую вы будете его кидать. Отрабатывайте точность, постепенно удлиняя расстояние.

Для лечения вестибулярной атаксии в комплексе с медицинскими препаратами используют средства народной медицины:

2 ч. ложки сушеных измельченных **листьев мяты** залить 1 стаканом кипятка. Настояв в течение 30 минут, пить вместо чая до 3 раз в день. Мятный чай помогает избавиться от головной боли.

Смешать в равных пропорциях **мед, сок лимона и чеснока**. Хранить в холодильнике и принимать по 1 ст. ложке 1 раз в сутки перед сном. Сок чеснока разжижает кровь.

Смешать 500 г **ягод клюквы**, 150 г натертого **корня хрена** и 350 г **меда** и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 1 раз в сутки. Средство улучшает кровоснабжение головного мозга.



**Мелисса**

20 г **мелиссы**, 40 г **кукурузных рыльцев**, сок 1 **лимона** поместить в термос, залить 1 л кипятка и настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в сутки. Снадобье помогает при повышенном артериальном давлении.

1 ст. ложку перетертых **ягод можжевельника** засыпать в термос, залить 200 мл кипятка и настаивать на протяжении ночи. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в сутки. Настой очищает сосуды от атеросклеротических бляшек.

Чтобы избежать появления вестибулярной атаксии, не забывайте, что алкоголь и табак – злейшие враги организма, поэтому откажитесь от их употребления. Минимальное количество жиров, правильное питание тоже способствуют сохранению здоровья сосудов. Для профилактики недуга избегайте длительного нахождения на солнце, воздержитесь от употребления крепкого кофе, контролируйте свой вес, уменьшите физические нагрузки, связанные с поднятием тяжестей, вовремя посещайте невролога.

**Анна МИХАЙЛОВА,**  
врач-невролог.

**Фото: фотобанк Лори.**