



# VRTOGLAVICA IN OMOTICA

Darinka Klančar

## 1. Zakaj pride do vrtoglavice in omotice?

Simptom izvira iz motene funkcije sistema koordinacije v prostoru. Gre za zapleten mehanizem nadzora nad sistemom čutil:

- vid,
- sluh,
- občutek za dotik, tlak,
- napetost v mišičju – propiocepcija,
- ravnotežni organ.

Možgani neprestano obdelujejo podatke iz teh čutil in nam v vsakem trenutku posredujejo oceno položaja in gibov. To nam omogoča vzdrževanje ravnotežja in interakcije s predmeti v okolju. Če nastane okvara na kateremkoli čutilu, v povezavi z možgani ali v možganih samih, postane človek negotov glede položaja telesa v okolju in rezultat je vrtoglavica, lebdenje, omotica.

Izvor prave vrtoglavice (periferni tip) je najpogosteje bolezensko dogajanje v ravnotežnem organu (notranje uho). Tu se nahajajo trije polkrožni kanalčki, ki so postavljeni pravokotno drug na drugega (tridimenzionalno). V njih je tekočina, ki stalno rahlo draži čutnice, kar omogoča vzdrževanje ravnotežja pri vseh legah telesa. Iz neznanega vzroka pa v tej tekočini nastanejo kamenčki kalcijevega karbonata (otoliti), ki močno dražijo čutnice ob določenih legah glave (npr. pogled navzgor pri obešanju zaves, jemanju predmetov s police ...) in začne se nam močno vrteti. Tako vrtoglavico sproži torej nek gib oz. položaj glave in preneha takoj, ko glavo obrnemo v drugo smer. Vrtoglavico lahko spremlja še siljenje na bruhanje in tesnoba.

Podoben tip vrtoglavice doživljajo tudi bolniki:

- z migreno,
- po poškodbi glave,
- z vnetjem srednjega ušesa ali sinusov,
- z degenerativnimi spremembami ali po poškodbi vratne hrbtenice.

Centralni tip vrtoglavice pa nastane zaradi:

- patologije znotraj lobanje (možganska kap, tumor, krvavitev, poškodba),
- motenj prekrvavitve možganov (zožitev žilne svetline zaradi procesa ateroskleroze),
- hudih nevroloških bolezni (multipla skleroza),
- drugih bolezni (slabokrvnost, visok ali nizek krvni tlak, motnje v delovanju ščitnice, motnje vida),
- uživanja škodljivih snovi (nikotin, kofein, alkohol, zdravila).

Točnega mehanizma pri tem tipu zaradi zapletenosti funkcije koordinacije, orientacije in delovanja možganov ni možno preprosto razložiti.



## ***2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?***

Če imate že postavljeno diagnozo periferno pogojene vrtoglavice, se izogibajte položajem glave, ki ta simptom sprožijo. Ob napadu počivajte v mirnem in zatemnjenem prostoru in uživajte zadosti tekočine. Pomagajo tudi posebne vaje za preprečevanje pojava in lajšanje težav. Če imate vrtoglavico zaradi degenerativnih okvar vratne hrbtenice ali po poškodbi le-te, se izogibajte nefiziološkim obremenitvam hrbtenice (prisilna drža, sedenje, nesimetrične prekomerne obremenitve). Starejši ljudje in bolniki po možganski kapi, ki trpijo za omotico, naj se gibljejo previdno, ob opori (palica, hodulja) in s tem preprečijo padce, ki so lahko v teh letih usodni. Skrbite za zdrav življenjski slog. Izogibajte se kajenju, prekomernemu uživanju kave, alkohola in zdravil, ki jih kupite sami in ne poznate njihovega učinka. Naučite se tehnik obvladovanja stresa.

## ***3. Kdaj morate k zdravniku?***

K zdravniku morate v primeru prvega napada hude vrtoglavice in v primeru dlje časa trajajoče omotice, ki si je ne znate razložiti, potem ko ste izločili možne vzroke (utrujenost, telesni in duševni napor, uživanje škodljivih snovi ...).

## ***4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?***

Zdravnik vas bo natančno izprašal o tem, ali se vam vrtijo predmeti v krogu («pleše» cela soba, postelja ...) ali pa ste zgolj omotični in imate občutek, da boste stopili v prazno. Povprašal vas bo, kdaj so se simptomi pojavili, pri kakšnem opravilu in kako ste jih poskusili ublažiti. Zanimalo ga bo, če se pojavlja vrtoglavica v napadih, kako pogosti so le-ti, kakšno je počutje med napadi. Vprašal bo o glavobolih, bruhanju, motnjah pri hoji. Natančnejše podatke bo morda pridobil tako, da vam bo dal izpolniti poseben vprašalnik, na osnovi katerega bo lažje ugotovil, ali gre za t.i. periferno ali centralno pogojeno vrtoglavico. Vprašal vas bo še o prehladnih simptomih (bolečine v žrelu, za nosnim korenem, v čelu, ušesu, povišani temperaturi in eventualnem izcedku iz nosu ali žrela. Preveril bo ali se vam je poslabšal vid (dvojne slike), sluh ali splošno počutje.

Sledil bo natančen telesni pregled. Zdravnik vam bo pregledal žrelo, ušesa, nos. Nato vam bo poslušal pljuča in srce, zmeril krvni tlak sede in stoje. Pregledal bo oči, preveril zenici in reakcijo na svetlobo, z očmi boste sledili njegovemu premikajočemu prstu. Morda bo opravil poseben manever: leže vam bo nagnil glavo vstran, jo hitro vrnil v prvotni položaj in pri tem opazoval gibanje vaših zrkel. Zdravnik bo opravil orientacijski nevrološki pregled; s prstom se boste dotikali konice nosu, nato boste vstali, odročili obe roki in zamižali; hodili boste po namišljeni črti naprej in nazaj, z odprtimi očmi in miže. Pregledal vam bo vratno hrbtenico, preveril njeno gibljivost in bolečnost. Morda vam bo naročil minuto ali dve zelo globoko dihati. Nato vas bo napotil v laboratorij na pregled krvi (količina hemoglobina, holesterol, krvni sladkor, test na bolezni ščitnice).



## **5. Katere so najpogostejše diagnoze ob vrtoglavici in omotici?**

Najpogosteje postavljena diagnoza bo enostavna vrtoglavica perifernega tipa, vnetja v področju ušesa in sinusov, obrabne spremembe na hrbtenici ali pa omotica zaradi patologije na ožilju. Druge diagnoze so redkejše, mora pa zdravnik nanje misliti in vas pravočasno napotiti k specialistu ali sam pozdraviti bolezen, ki je vzrok vrtoglavice.

## **6. Kateri so načini zdravljenja?**

Če gre za navadno vrtoglavico, je velikega pomena samozdravljenje oz. že naštetih preventivni ukrepi v točki 2. Če je vrtoglavica posledica druge bolezni, je potrebno pozdraviti najprej vzrok (npr. jemanje tablet železa pri slabokrvnosti, redno jemanje zdravil proti zvišanem krvnem tlaku ...). Pri vnetjih v področju ušes, nosu in žrela je potrebno pozdraviti infekcijo (analgetiki, antibiotik). Včasih težavo odpravi že enostavno izpiranje zamaška ušesnega masla. Pri težavah s hrbtenico bo zdravnik morda predpisal zdravila za blažitev bolečin in pomiritev vnetja ali pa bolnika poslal na fizioterapijo. V nejasnih primerih ali sumu, da gre za centralni vzrok vrtoglavice, je potrebno zdravljenje pri nevrologu in v zelo redkih primerih kirurško zdravljenje (tumor).

## **7. Kako poteka spremljanje bolnika z vrtoglavico in omotico?**

Pri akutno nastali vrtoglavici vas bo zdravnik naročil na pregled v roku enega tedna, nato pa vam naročil že naštete ukrepe za lajšanje težav, ki se bodo verjetno še ponovile. Pri omoticah, ki so posledica drugih bolezni, je potrebno vodenje teh bolezni.

## **8. Ali in kako lahko vrtoglavico in omotico preprečite?**

Navadno vrtoglavico preprečimo tako, da se izogibamo položajem glave, ki jo sprožijo, sicer pa skrbimo za krepitev mišičja in se izogibamo nefiziološkim obremenitvam hrbtenice. Starostne omotice žal ni moč preprečiti, jo je pa moč odmakniti v čim kasnejše obdobje z zdravim načinom življenja, ki preprečuje nastanek patologije na ožilju.