

Závratě

Klid a rovnováhu dokážeme ocenit stejně jako mládí a dobré počasí – takže až ve chvíli, kdy o ně přijdeme. Když trpíte silnými závratěmi, jen udržet se ve vzpřímené poloze může být nepředstavitelně těžké.

Jeden z problémů léčby závratí je ten, že se dá zaměnit s jinými stavy. Pokud se cítíte zmateně, jako kdybyste měli každou chvíli omdlít, je přesnější použít slovo malátnost. Takový stav se dostavuje, když váš mozek trpí nedostatkem krve – a přestože to může znít hrozivě, většinou se nejedná o nic vážného. Jak si vysvětlíme v dalších odstavcích, klíčové je, jak časté tyto stavy jsou a za jakých okolností se dostavují.

Pokud ale máte pocit, že se svět okolo vás točí, máte opravdu závrať. Ta se obvykle zhorší, když pootočíte hlavou nebo zavřete oči. Závratě se objevují, když přestane fungovat hlemýžď, nejdůležitější součást sluchového ústrojí zodpovědná za udržování rovnováhy těla. Tato část sluchorovnovážného ústrojí ve vnitřním uchu se skládá z několika kroužků naplněných tekutinou. Když zakroučíte hlavou nebo se otočíte vzhůru nohama, tekutina se přelévá kolem a mozek díky ní dokáže rozpoznat polohu hlavy vůči zemi (i se zavřenýma očima). Když toto ústrojí vysílá do mozku zmatené nebo špatné signály, zažíváte závrať.

Zkuste se třeba na pár vteřin zatočit a pak najednou přestaňte. Dobře... to by ještě šlo. Pravděpodobně se necítíte nijak výrazně zle, dokud se točíte, ale zhorší se to, jakmile zastavíte. Je to tím, že tekutina se ještě několik vteřin pohybuje setrvačností. Váš mozek je zmatený, protože hlemýžď vysílá pohybové signály, ale oči tvrdí opak. Po chvilce se tekutina ustálí a vám se opět udělá dobře. Stejně vysvětlení má i to, proč je většinu lidí špatně, když si čtou v autě. Oči mají pocit, že

se nehýbete, (protože řádky, které čtete, jsou nehybné), ale hlemýžď vnímá každý výmol a zatáčku.

Co tedy dělat, když se potácíte okolo, jako kdybyste právě naklopili deset panávků vodky, ale je zrovna poledne a máte před sebou důležitou prezentaci? Jít domů, lehnout si a doufat, že se to samo nějak spraví? Jít do nejbližší lékárny a koupit si něco proti závratím (pokud vůbec něco takového existuje)?

Zůstaňte v klidu

Občas se vám při vstávání z postele trochu zatočí hlava. Když ležíte a pak najednou vstanete, gravitace způsobí, že se vám krev nahromadí v nohou. Během těch několika vteřin, které jsou třeba k tomu, aby krev v těle začala opět normálně proudit, může mozek pocítit prudký pokles krevního tlaku způsobující malátnost. To je normální, dokud tento stav přetrvává jen chvilku (ne víc než pár vteřin) a vy se udržíte na nohou.

Pokud ale malátnost trvá několik minut a nutí vás jít zpátky do postele nebo se to stává pokaždé, když vstanete, trpíte pravděpodobně ortostatickou hypotenzí – ve zkratce velmi prudkým a abnormálním poklesem krevního tlaku po změně polohy (z leže do stoje). Tento stav může být zapříčiněn vážným úbytkem krve a dehydrací (protože krev proudící dolními končetinami začne brát z vyčerpané rezervy), léky (jako jsou betablokátory nebo diuretika) nebo nervovými problémy (protože nervy napomáhají srovnat krevní tlak po vzpřímení). Pokud jste ztráceli nebo stále ztrácíte krev nebo jste celé dny nic nejedli ani nepili, jděte na pohotovost. Jinak se objednejte k lékaři.

Nedávno jste se vrátili z dlouhé plavby. Dovolená je pryč a opálení už začíná pomalu blednout, ale vaše tělo si pořád myslí, že se potácí při plavbě na rozbouřeném moři. Pravděpodobně máte takzvaný syndrom *mal de débarquement* neboli syndrom vyloštění. (Francouzi se na takové plavby asi vydávají často, a tak mají právo si syndrom pojmenovat sami.) Tento stav může trvat den až dva po návratu na pevninu, ale ve vzácných případech může trvat i týdny. Jeho příčina není zcela jasná, ale nejspíš je to tím, že se váš mozek přizpůsobil neustálému cloumání houpající se lodě a stále se snaží stabilizovat nohy. Dejte tomu čas.

Právě jste se vrátili z vydařené noci. Nebo jste se po jedné takové právě probudili. Pokud jste už někdy do sebe obrátili až moc drinků, asi znáte ten pocit, který se dostavuje, když si konečně lehnete do postele. Máte závrať, protože všechen alkohol změnil hustotu krve a ovlivnil i pohyb tekutiny v hlemýždi. Maximálně do dvou hodin by si hlemýžď měl zvyknout na změnu hustoty a závratě by se měly zlepšit. Další den ráno ale závratě budete pravděpodobně zažívat znovu, protože alkohol vyprchává z krve a její hustota se opět mění. Možná budete taky malátní kvůli dehydrataci. Pokud možno zůstaňte v posteli, dejte si vývar, pijte nápoje pro sportovce nebo rehydratační roztoky (Pedalyte) a pusťte si svůj oblíbený seriál.

Jděte k doktorovi

Točí se vám hlava během cvičení. Je normální se cítit trochu mimo a zadýchaně po těžkém tréninku, ale pokud je vám přes padesát a hlava se vám točí kdykoli zvýšíte tempo, mohli byste mít srdeční problém. Například můžete mít aortální stenózu, kdy se hlavní ventil oddělující srdce od těla stává strnulým a téměř se neotevívá. Vaše srdce pak nemůže čerpat více krve, když to svaly potřebují nejvíce. Váš krevní tlak klesne a točí se vám hlava. Obdobně můžete mít silně ucpané cévy, které zásobují srdeční sval krví, a vaše srdce může během náročného cvičení strádat a nedokáže zesílit proudění. Navštivte svého lékaře kvůli ultrazvuku srdce a možná i zátěžovému testu.

Někdy se místnost rozpohybuje, když pootočíte hlavu. Pravděpodobně zažíváte benigní paroxysmální polohové vertigo neboli BPPV. K této komplikaci nastává, když se v kostěném labyrintu začnou tvořit malé krystalky, které se při pohybu hlavou přesouvají a vysílají do mozku zmatené signály. Váš doktor může se u vás může tuto poruchu odhalit tím, že vás položí na vyšetřovací stůl a požádá vás, ať rychle otočíte hlavu. Pokud dostanete závrať, diagnóza je potvrzena. Váš lékař může pomocí polohování hlavy přemístit krystalky z hlemýžďe do jiných částí vnitřního ucha, kde nebudou způsobovat problémy.

Zvoní vám v uších, máte pocit plnosti a občas máte pocit, že se místnost točí. Možná máte Ménièreovu chorobu. (Ano, je to tak. Francouzi mají očividně na

závratě patent.) Ta se objevuje, když je tlak tekutin v hlemýždi z nevysvětlitelných důvodů příliš vysoký. Mezi další příznaky patří ztráta sluchu a tinnitus (neustálé zvonění a bzučení v uších). Příznaky se obvykle zhoršují stresem, kouřením, konzumací příliš slaného jídla, glutamanu sodného, kofeinu a alkoholu (kterému byste se měli vyvarovat nejvíce). Jako léčba se doporučuje dieta s nízkým obsahem soli, a pokud nepomáhá, tak „odvodňovací prášky“ – diuretika – a léky proti nevolnosti. Možná budete muset zajít na magnetickou rezonanci, aby lékař mohl vyloučit jiné příčiny, které jsou sice vzácné, ale velmi nebezpečné. Speciální druh léčby, vestibulární rehabilitace, vám může pomoci zlepšit rovnováhu a potlačit příznaky.

Máte závratě a v minulosti jste trpěli migrénou. Migrény mohou způsobovat závratě, když postihují i ty části mozku, které komunikují s hlemýžděm. Závratě se zpravidla (ale ne vždy) objevují ve stejnou dobu jako bolest hlavy. Mimo obvyklé léky na migrénu požádejte lékaře, aby vám předepsal také léky na závratě a nevolnost.

Máte vratké nohy a neustále chodíte čurat. Možná máte normotenzní hydrocefalus neboli NPH, který se objevuje, když se prostory uvnitř mozku (známé jako komory) rozšíří. Lidé s NPH dělají krátké, šouravé kroky – jako by měli nohy přilepené k zemi. Jak se stav zhoršuje, objevuje se puzení k močení a inkontinence následovaná zpomalením myšlení a nesoustředěností. (Na medicíně jsme se učili tři P: pajdavý, promočený, potrhlý). Váš doktor vás pošle na vyšetření mozku magnetickou rezonancí, aby zhodnotil velikost vašich komor. Pokud budou příliš velké, provede lumbální punkci – jednoduše vám zapíchne jehlu do páteře a odsaje z komor tekutinu. Pokud se příznaky zlepší, ohledně diagnózy máte jasno. Pro dlouhodobější úlevu může váš doktor doporučit zavedení malé tubičky, která bude nepřetržitě vysávat tekutinu z mozku a odvádět ji do jiných částí těla (třeba do břicha).

Cítíte brnění a/nebo bolest v nohou. Možná máte neuropatii nebo podrážděné nervy. Tento stav je obvyklý pro lidi s cukrovkou, ale může mít mnoho jiných příčin, jako třeba onemocnění štítné žlázy, alkoholismus a nedostatek vitamínů. Pouchané nervy nejsou schopny sledovat pozici vašich nohou, a proto se můžete cítit nestabilní a mít závratě.

Utíkejte na pohotovost

Místnost se nepřestává točit. Pokud vaše závratě trvají déle než pár minut, pravděpodobně 1) zažíváte takovou mizérii, o které se vám ani nezdálo, 2) měli byste si okamžitě přivolat pomoc, protože můžete mít mrtvici nebo krvácení do mozku. Pro jistotu by vám měli udělat vyšetření mozku. Pokud jsou výsledky v pořádku a lékař se domnívá, že riziko mrtvice je velmi malé, může se jednat o méně nebezpečnou vestibulární neuronitidu, která se objevuje, když virová infekce podráždí nervy spojující hlemýžď s mozkem. Tato komplikace se většinou po pár dnech zlepšuje.

Zničehonic se vám rozbušilo srdce a pak se vám roztočila hlava. Vaše srdce může mít abnormálně rychlý rytmus zabraňující efektivnímu čerpání krve. Vlivem poklesu krevního tlaku se objeví malátnost. Lehněte si a zavolejte si sanitku. Než pro vás přijede, můžete vyzkoušet pár triků na zvrácení rychlého rytmu; třeba kašláním a tlačení (jako když jste na záchodě, ale ať si přitom nenaděláte do kalhot.)

Hodně jste krváceli (například při silné menstruaci) a cítíte se malátní, hlavně ve stoje. Pravděpodobně jste ztratili příliš moc krve a měli byste si rychle přivolat pomoc. Možná budete potřebovat i transfúzi. Jak jsme popsali o odstavec výš, ortostatická hypotenze (pokles krevního tlaku po vzpřímení) je bolestivější a častější, když mají lidé nedostatek krve.

Máte horečku, zimnici a silné závratě. Možná můžete trpět po právu obávanou sepsí, která nastává, když vaše tělo nasadí zbraně hromadného ničení proti infekci v těle. (A stejně jako v případě skutečných zbraní hromadného ničení to často končí smrtí obou stran.) Kvůli intenzivní reakci vašeho organismu klesá krevní tlak a dochází k závratím. Léčba zahrnuje okamžité nitrožilní podání tekutin a antibiotik. Zavolejte záchranku, protože jste v bezprostředním ohrožení života.